

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD MAESTRIA EN PSICOTERAPIA

**La relación del proceso psicoterapéutico con la percepción de violencia
emocional de pareja en la mujer. Un Estudio de Caso.**

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN PSICOTERAPIA
PRESENTA**

LIC. Margarita Cecilia González Castillejos.

**ASESORA DEL TRABAJO
DRA. ROCIO ENRIQUEZ ROSAS**

**COMITÉ LECTOR
MTRA. LETICIA SÁNCHEZ BAEZ**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 20 de Febrero de 2015.

AGRADECIMIENTOS:

A mi padre, Roberto González Molinar, quien siempre creyó en mí, y dejó un legado de lucha y búsqueda para ser siempre mejor y dar amor a todos aquellos a su alrededor.

A mi madre, Martha Castillejos Bulnes, quien siempre se ha mantenido cerca de mí apoyándome en todo momento.

A mis hijos, Andrea Canales González, Rebeca Canales González y Andrés Canales González, quienes siempre me han apoyado y dado fuerzas para seguir adelante.

A mis maestros y compañeros del ITESO quienes estuvieron conmigo y compartieron sus experiencias y su conocimiento conmigo sin dudarle un momento.

En especial a mi Asesora de TOG Rocío Enríquez Rosas, quien sin su apoyo y guía este trabajo no hubiera sido posible.

A ti, Ricardo, amigo entrañable de la infancia, que has estado conmigo en los momentos más difíciles de mi vida, enseñándome que siempre hay una luz después de la oscuridad, y un arcoíris después de la tormenta.

A ti, Mujer Hermosa y Valiente, que te atreviste a compartir tú historia conmigo, para mostrarle al mundo que siempre se puede, cuando se quiere salir adelante y mirar hacia al frente con pasión a la vida y amor a uno mismo.

Un agradecimiento especial a mi Padrino, Gustavo González Molinar, por su apoyo, cariño y confianza.

GRACIAS A TODOS AQUELLOS QUE CREYERON, EN QUE ESTE PROYECTO SERÍA UNA REALIDAD, Y A LOS QUE NO LO CREYERON POSIBLE, PORQUE DE CADA UNO APRENDÍ, DE DISTINTAS MANERAS, QUE LOS SUEÑOS SI LOS PERSEGUIMOS CON FIRMEZA SIEMPRE SE LOGRAN!

DEDICATORIA.

A ti Mujer, quien siempre te has mantenido firme ante las vicisitudes de la vida, quien siempre has salido victoriosa a pesar de los obstáculos.

A ti mujer, que has peleado batallas perdidas, y a veces has muerto en el intento, muerto en silencio, muerto en el alma y en el espíritu, pero que no has muerto en vano, que tu muerte ha dejado huella, para que las que llegamos después volvamos la cara hacia ti, y nos levantemos en pie de guerra, para lograr una vida en paz y armonía, con nuestro entorno, con nuestro ser y con nuestra esencia.

INDICE

INTRODUCCION.....	5
I. ANTECEDENTES.....	13
1.1 LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE PSICOTERAPIA DENTRO DE UNA SITUACION DE VIOLENCIA EMOCIONAL.....	13
1.2 TIPOS DE VIOLENCIA Y VIOLENCIA EMOCIONAL.....	20
1.3 LA VIOLENCIA EMOCIONAL DESDE UN CONTEXTO SOCIOCULTURAL.....	38
1.4 VIOLENCIA DE GÉNERO.....	41
1.5 CIERRE DE ANTECEDENTES.....	43
II. RESOLUCION TEORICO METODOLOGICA.....	46
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	46
2.2 PREGUNTA CENTRAL	50
2.3 PREGUNTAS SUBSIDIARIAS.....	51
2.4 OBJETIVO CENTRAL.....	51
2.5 OBJETIVOS SECUNDARIOS.....	51
2.6 METODOLOGÍA	52
2.7 ANALISIS DE DATOS.....	59
2.8 ENCUADRE ÉTICO	60
III. ANALISIS DE RESULTADOS. EN CUANTO A LAS VIVENCIAS DE LA VIOLENCIA EMOCIONAL	61
3.1 PROBLEMÁTICA DE LA VIOLENCIA EMOCIONAL.....	64
3.1.1 VIOLENCIA EMOCIONAL CONTEXTO SOCIOCULTURAL.....	66
3.1.2 VIOLENCIA EMOCIONAL FAMILIA DE ORIGEN.....	70
3.1.3 VIOLENCIA EMOCIONAL RELACION DE PAREJA.....	77
3.2 LAS APORTACIONES DE LA PSICOTERAPIA Y LA DESNATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA.....	97
3.2.1 REESTRUCTURACIÓN DE LA VIOLENCIA A PARTIR DEL PROCESO DE PSICOTERAPIA.....	99
3.2.2 DESNATURALIZACION DE LA VIOLENCIA.....	113
IV. CONCLUSIONES.....	126
V. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	138
VI. APENDICE.	144
7.1 APENDICE A. MATRIZ DE CATEGORIA.....	144
7.2. APENDICE B. GUION FINAL DE ENTREVISTA.....	146

INTRODUCCIÓN

Cómo sabemos, en el ámbito de la Psicoterapia existen por supuesto diversos enfoques, marcos teóricos y técnicas de intervención en las cuales por regla general y sin diferenciación entre las diversas corrientes, el objetivo es ayudar a la persona que acuden a consulta, a un proceso de auto-conocimiento en donde pueda lograr cambios pertinentes y sustanciales, que redunden en una mejora de su vida. En ocasiones, las personas viven situaciones externas que afectan su calidad de vida y sus emociones y en otras ocasiones existen situaciones internas que generan sintomatologías disfuncionales por las cuales buscan el apoyo de un experto para lograr un cambio. Ya sea que hablemos de cambiar un síntoma en específico, cambiar un tipo de relación con el medio ambiente o un cambio en su entorno o dinámica familiar. Uno de los factores importantes que dentro de casi cualquier enfoque terapéutico existe, es que el cliente se perciba como agente de su propio cambio; y que también llegue a percibir el síntoma de forma distinta.

Navarro, (1992b) hace mención que existen diversos tipos de técnicas, y que se pueden diferenciar entre aquellas que tienen un objetivo concreto en el cambio presente dentro del contexto de la entrevista. Existen también aquellas técnicas en las que se necesita crear una atmósfera de cambio.

Navarro (1992b) habla de las intervenciones cognitivas, conductuales, paradójicas, rituales, metafóricas etc. Cuando el terapeuta busca cambiar la manera en que el cliente visualiza su síntoma estamos hablando de intervenciones de tipo cognitivo, en donde se trata de lograr que el cliente tenga una imagen de sí mismo con recursos suficientes para afrontar y resolver su problema.

Es importante mencionar lo anterior para diferenciar las oportunidades de intervención psicoterapéuticas. Aunque en el asunto que trataremos la intención es evaluar a un ser humano que vive una situación de violencia emocional, en donde se generan patrones de conducta y sentimientos conflictivos que no le permiten llevar una calidad de vida auténtica y plena. Por lo tanto nuestro planteamiento va encaminado a sustentar que es necesario un proceso psicoterapéutico en donde no es realmente una simple alternativa, sino una verdadera opción generadora de cambios individuales, ocasionando también cambios a nivel familiar y social es decir una mejora continua alrededor de la persona.

En la historia de la humanidad, la violencia siempre ha jugado un papel importante entre las relaciones del ser humano con su medio ambiente, no solamente con otros seres humanos, sino con todo lo que lo rodea. Algunos autores incluso propondrían que el ser humano es de

naturaleza violenta. Sea esta violencia utilizada como medio de defensa, o sea utilizada como medio de control (sojuzgar a aquellos que considera inferiores o débiles)

El hecho es que no podemos negar que desde su aparición en esta tierra, el ser humano ha realizado actos violentos e incluso destructivos para él mismo, o para el medio ambiente que lo rodea. Si hacemos un recorrido en la historia, desde cualquier punto de vista, sea antropológico, social, filosófico o psicológico, nos encontraremos con innumerables ejemplos de esto.

Podemos diferenciar varios tipos de violencia en los humanos, siendo las principales: la violencia física y la violencia emocional; su principal diferenciación existe en que la primera puede ser detectada mediante reconocimientos médicos y la segunda requiere herramientas psicológicas.

En general, la línea entre los diferentes tipos de violencia es tan delgada que se pueden experimentar diversas modalidades en una sola relación y ante un contexto social particular.

En este contexto también nos encontramos con diversos estudios (Benjamín, 1966; Castells, 2000; Castro 1996; Díaz-Loving, 2012); González de la Rivera 2005). En estas investigaciones se afirma que el género también es significativo para poder establecer patrones de violencia en mayor o menor grado. Con frecuencia encontramos que el hombre, es denotado como el género masculino, y ha sido vinculado con la violencia de una manera más activa, que el género femenino, pero definitivamente podemos encontrar grandes exclusiones a esta afirmación y encontrar como la mujer también ha jugado en muchos momentos de la historia el rol de victimaria y no únicamente en cuanto a establecer violencia contra su pareja u otros miembros de la familia o de la sociedad a la que pertenece; si no, incluso establecer patrones de violencia de género que a partir del aprendizaje en los diversos contextos socioculturales y a través de la historia podemos indagar y dar cuenta de ello. Sin embargo, el esquema de femenino o violencia de género no es el tema central de esta investigación, y podemos dejar abierto a posteriores investigaciones, un tema por demás importante y de trascendencia en todos los ámbitos de las ciencias sociales.

El papel que la mujer juega dentro de la sociedad y el que ha tenido desde la existencia de la humanidad misma, ha sido siempre un motivo de investigación en todos los campos y especialmente en el de las relaciones humanas y por supuesto en lo concerniente a relaciones de pareja o amorosas.

Algunos teóricos afirman que en la mayoría de las culturas, las mujeres han estado subyugadas a la autoridad o voluntad del hombre e incluso en algunas culturas de corte machista, este hecho no solamente es considerado como normal, si no como necesario para la supervivencia de la familia y de la sociedad misma.

Sin embargo, en pleno siglo XXI, en donde las mujeres han pasado a ser parte de la maquinaria económica e industrial de la mayoría de los países, los cambios que han impactado a nivel familiar tienden a no ser tomados en cuenta. Por lo que debemos considerar que la mujer al salir del hogar para participar en la economía familiar, ha dado un giro en la dinámica familiar. Y no sólo eso, si no que ha dado un giro en sus propias percepciones de ser mujer y de expectativas de vida.

Aunque su salida sea tal vez más por necesidad económica que por convicción propia, esto la ha llevado a darse cuenta de aspectos muy variados. Ya que en muchos casos esto la coloca en un ángulo muy diferente del que se encontraban sus antecesoras, quienes únicamente estaban dentro del hogar llevando a cabo funciones de maternaje y domésticas. Cuando el ser mujer implicaba simplemente obedecer y seguir sin cuestionamientos lo que el proveedor económico, (generalmente un hombre, el padre o el esposo e incluso en algunos casos el hijo mayor) determinaba, colocando a la mujer en un lugar secundario dentro de la sociedad y de la familia.

¿Cómo ha reaccionado el hombre y como ha incorporado a sí mismo este cambio que ha marcado la incursión de la mujer en las fuerzas laborales?

Creemos que a pesar de la modernidad y de la “liberación” de las mujeres, los hombres siguen pensando o al menos luchado con el pensamiento de que son ellos quienes tienen el mando, que a los hombres no sólo se les permite hacer “cosas” que a la mujer no se le permite, sino que es parte de su naturaleza masculina.

El hombre piensa, que el rol femenino se sitúa, dentro del ámbito del mantenimiento del hogar, de la procreación de los hijos, y de responsable de su educación. ¿Y si trabaja? - “Bueno ellas así lo quisieron NO???”

Es importante reflexionar en cuanto a si la violencia emocional hacia la mujer siempre ha existido. Si era una situación que simplemente no se notaba. O ya que efectivamente cuando la mujer era simplemente vista como una propiedad, la débil y necesitada de protección, sin ninguna posibilidad de aventurarse fuera de las cuatro paredes de su hogar, pues no había puntos de referencia, y ahora, las mujeres trabajan, hablan, se congregan y comparan y de repente se dan cuenta de que “algo no está bien”.

Sin embargo, tampoco podemos perder de vista aquellos casos en los que es la mujer por diversas situaciones, quien ejerce el rol de liderazgo, estableciendo un rol autoritario, “machista” e incluso manipulando su estatus de “mujer violentada” para obtener ganancias secundarias y ejerciendo a su vez actitudes que violentan los derechos de su pareja o de su familia.

Por supuesto que esta situación es mínima, siendo más frecuente, encontrar situaciones en donde la mujer se ve violentada en sus derechos, en su estabilidad emocional, en su

autoestima, y en su capacidad de amarse y de ser amada por parte de sus parejas, entrando así en un círculo vicioso, y en donde la línea entre la violencia y la no violencia es tan delgada que ante la dificultad de analizarla se vuelve casi imperceptible, e incluso durante muchos años pasa desapercibida.

Existen, como decíamos, diversas investigaciones y estudios (Hernández Pina, F., Maquilón Sánchez, J.J., ENDIREH 2011, Castells, 2000; Hirigoyen, 1999), referentes a este tema y avocados a indagar si las diferencias entre lo masculino y lo femenino son factores biológicos, psicológicos o culturales, y por ende tratar de entender si la violencia emocional que en ocasiones algunas mujeres sufren a manos de sus parejas, es también originada por cuestiones biológicas, psicológicas o culturales.

Estos estudios nos dicen que, vivir en una época de incertidumbre, según nos refiere Bauman (2008) cuando nos habla de su concepto de “Utopía” y nos refiere a como el ser humano siempre ha buscado un mundo ideal y la perspectiva de mejora dentro de todos los ámbitos de su vida. Y que además nos lleva a la reflexión de que no existe un solo individuo que no tenga problemas “reales o imaginarios, para ubicarnos en un mundo en el cual difícilmente encontramos una persona se declare totalmente feliz, entonces bajo esta luz, que podríamos decir de una mujer que realmente vive una situación concreta, difícil y dolorosa como lo es la violencia emocional, y más cuando además la vive y la recibe de quienes se supondría tendría que recibir la mayor felicidad, protección y amor de este mundo: “Su familia”.

“Los golpes del destino, los reveses, y los peligros imprevistos” (Bauman, 2008: 133–134) colocan al ser humano en una posición de indefensión y, por supuesto, de inseguridad. “La inseguridad produce miedo” (Bauman, 2008: 134) y el miedo nos lleva a buscar tanto dentro de nosotros mismos, como en el exterior. Necesitamos una contención social, psicológica, emocional y hasta física, y para tal efecto debemos crearnos un concepto utópico, en donde nuestra realidad tope con algo que la haga menos insegura y menos densa.

Tomas Moro introduce este término de utopía o mundo ideal, en donde propone que el ser humano necesita confiar, necesita creer y crear un mundo perfecto sin imprevisibles peligros e incertidumbres (Bauman, 2008).

Y siguiendo esta línea, entonces, cabe citar a Castells (2000), quien realiza un complejo y exhaustivo análisis sociológico, psicológico y estadístico, en el que nos muestra cómo en los cambios que ha tenido la sociedad a lo largo de los últimos años, la desaparición, y casi extinción de la familia tradicional ha llevado a los individuos y en especial a las familias a transformarse desde una familia que originalmente era regida, dirigida y establecida por un régimen patriarcal, hacia una multitud de composiciones familiares, en donde la figura paterna no solamente ya no es primordial, sino incluso en ocasiones es inexistente. Por

supuesto en donde además surge la violencia como regulación a una nueva forma de vida desconocida y como reacción a ese miedo que produce lo que no se sabe controlar.

Y dentro de estos cambios, es precisamente donde el concepto tradicional de la familia se ha vuelto enredado y afectado, puesto que la modernización ha forzado al ser humano a vivir de acuerdo a lo que este mundo consumista requiere, la economía tradicional de las familias tradicionales en donde el padre era el proveedor y la madre quien se hacía cargo de las labores del hogar y la crianza de los hijos, ya no funciona o al menos eso parece. El padre como patriarca y autoridad, el patriarcado como única manera funcional de nuestras familias tradicionales se ha ido desplazando (Castells, 2000).

Por ejemplo uno de estos autores, Hirigoyen, considera que a pesar de que existen un sinnúmero de estudios relacionados con la violencia, la violencia que tiene que ver con las relaciones de pareja no está tan documentadas como quisiéramos. Así mismo expone un interesante postulado que nos dice que sería de esperar que en la sociedad actual en donde el feminismo ha cobrado mayor fuerza, la violencia contra la mujer no necesariamente ha disminuido, si no, que en ocasiones simplemente es un fenómeno que nos negamos a aceptar como sociedad. (1999)

Matud Aznar, quién también se ha dedicado a estudiar este fenómeno nos dice que la violencia de género es un problema social, provocado por la desigualdad entre los conceptos hombre-mujer, y que para entenderla y erradicarla sería necesario intervenir precisamente de manera social, eliminando mitos, estereotipos, y normas sociales. (2009, pp. 57-58).

Estos estudios e investigaciones nos dan cada uno argumentos diferentes, cada teórico tiene su perspectiva y su punto de vista, cada uno mira la situación con sus propios lentes y a veces son lentes muy diferentes. Por ejemplo: Díaz-Loving, Rivera, Rocha, Sánchez, Schmitt, (2002) nos dicen que los seres humanos tienen un comportamiento diferente de acuerdo a algunos atributos y algunas condiciones de su medio ambiente y que otras influencias tienen que ver con aspectos más estables.

Estos autores mencionan que “A veces son factores de personalidad los que influyen más, que los factores culturales y que en ocasiones las interacciones humanas están basadas de manera diferente ya que cada individuo percibe e interpreta las situaciones a su propio estilo y de manera individual”. (pp.373-374)

Montagu, en García, (2002) intenta demostrar como algunas culturas consideran que el hombre al sentirse superior a la mujer llega a tener conductas de violencia hacia ella. Y menciona un ejemplo de un grupo étnico australiano, en el cual encuentra que los hombres por sus celos y resentimientos contra la mujer y queriendo imitar de manera artificial periodos de menstruación se practican una operación, y que a las jóvenes cuando llegan a la pubertad les practican otra en la que el clítoris y los dos labios de la vulva son rebanados y amputados. Este ejemplo lo utiliza para mostrar que una cosa son las diferencias biológicas y otras los

abusos que él llama “sociológicos” y amplía su explicación refiriéndose al hecho de que la diferencia entre hombres y mujeres no significa necesariamente, inferioridad o superioridad. Sin embargo todavía en la actualidad y no necesariamente en culturas primitivas australianas, si no en metrópolis modernas y en vías de desarrollo podremos encontrar prácticas, que si bien nada tiene que ver con la “ablación física” practicada por estas tribus, sí existe un proceso de “ablación emocional” en donde a la mujer en algunas ocasiones, se le amputa su libertad, su autoestima y su libertad.

Por supuesto en este estudio no es el objetivo profundizar en este tipo de situaciones, que aunque nos parezcan extremas, son parte de la realidad que a través de la historia de la humanidad se han registrado, investigado y publicado.

Día a día basta con prender el televisor o entrar a cualquier medio de comunicación actual, como el internet, y las amplias redes sociales en donde se documentan situaciones de violencia no solamente hacia la mujer, sino hacia todo ser viviente sobre la tierra e incluso sobre el planeta mismo.

¿Cómo se relaciona el proceso psicoterapéutico con la percepción de la violencia emocional de pareja en la mujer? Es la pregunta central de este trabajo, cuyo objetivo es el poder confirmar que a pesar de las situaciones de muchos tipos de violencia que pueda vivir cualquier persona, y en específico, cualquier mujer a través de toda su historia de vida, existen alternativas, para un cambio, existen formas de regulación y de desnaturalización de procesos que tal vez en algún momento dado fueron, no solamente ignorados, por ser vividos como parte de un entorno natural y sin tener puntos de comparación evidente.

A través de las narrativas de una mujer. En cuya historia de vida desde sus antecedentes familiares se encuentran vivencias de violencia en todos los ámbitos, tanto familiares como sociales y de pareja; vemos como llega el momento que se percibe la vivencia de la violencia como algo no solamente natural, sino incluso obligatorio y necesario para vivir o sobrevivir a lo que su contexto le impone. Posteriormente y tal como lo podremos ir siguiendo a través de este trabajo, esta mujer logra cambiar sus constructos personales.

Primero logrando un nivel de reflexión a través de un marco de referencia de una cultura diferente, que le contrasta con sus aprendizajes infantiles. Si no también, posteriormente un contexto educativo universitario que le brinda las herramientas necesarias para cambiar no solamente sus aprendizajes y sus introyectos. Cambiando así, la visión de sí misma en su rol de esposa, de madre y de mujer. Para posteriormente darse cuenta que lo que ha vivido hasta entonces, no es “normal” o al menos no lo que ella había considerado “normal” y decide buscar “ayuda profesional”. A partir de esta reflexión acude entonces a un proceso de psicoterapia, en el cual logra realizar cambios no solamente a nivel cognitivo y emocional, si no de forma de vida y de actuar, llegando a esa atmósfera de cambio que le da fuerzas y pautas para mejorar su calidad de vida.

Simplemente en México, si nos tomamos un poco de tiempo para ver estadísticas de estudios como los realizados por la ENDHIRE, nos podremos dar cuenta de que el problema de la violencia no solamente emocional si no física llega a niveles incluso pandémicos y que la cantidad de víctimas no solamente mujeres, si no niños, y hombres han sucumbido ante la violencia, tanto doméstica como social.

Sin embargo siendo un tema tan amplio y aunque tal vez, en este estudio no se está hablando de algo desconocido, sí considero relevante destacar que dada la actualidad aún en esta época de modernidad, de feminismo, de mujeres liberadas, profesionales y estudiadas, sigue siendo un hecho que llegan a los consultorios de los médicos, psiquiatras y psicoterapeutas personas buscando un alivio a situaciones verdaderamente agobiantes, enmarcadas en una violencia emocional de pareja.

Tenemos a nuestra disposición, una amplia gama de autores, que mencionaremos a lo largo de este trabajo, tales como: Berenstein y Puget (1989), Beck, Rush, Shaw y Emery (1979), Burin y Bleichmar (1996), Bauman (2005), Benjamín (1996), Castells (2000), Castro (1996), Castro y Ríquer (2008), Díaz-Loving y Rivera Aragón (2010), Dutton (1992), Freud (1937), Fromm (2008), García Contreras (2002), González de Rivera (2005), Neimeyer y Mahoney (1998), Hernández Pina y Maquilón Sánchez (2009), Matud Aznar, Gutiérrez y Padilla (2004), Hirigoyen (1999), entre otros, mismos que han dedicado gran parte de su interés en estudiar tanto el fenómeno de la violencia, como las relaciones humanas violentas. Dentro del importante engranaje de las relaciones emocionalmente violentas, se ha encontrado que la dimensión relacional va más allá de la lectura simple del binomio víctima-victimario. Dando como reflexión, que la violencia es de un hecho mucho más complejo e intrincado, en donde un juego de poder, de ganancias secundarias y de manipulación de ambos componentes de este binomio puede estarse presentando sin que ninguno de los participantes se dé cuenta. Como autores que han dedicado su vida a encontrar soluciones y diseñar estrategias para contrarrestar no solamente los daños que la violencia causa en la psique de cualquier ser humano, sino en todas las formas de expresión de vida. Ellos plantean que la psicoterapia es una relación de ayuda cuyas características brindan la oportunidad a la víctima de violencia y a sus familias a reconstruir, diseñar y reelaborar diferentes modos de relacionarse. Proponen diversas herramientas que le permitan enfrentar y cambiar lo que un día fue parte de su diario vivir, para abrir la oportunidad a una nueva experiencia, más rica y más satisfactoria.

Con una metodología en la que la entrevista de enfoque biográfico, de un solo caso, encontraremos elementos suficientes que nos lleven a concluir, que los daños que la violencia emocional causa en una persona son muy grandes, pero que también así de grandes son las posibilidades que la Psicoterapia nos brinda como una alternativa para cambiar, modificar o disminuir esos daños, las diversas herramientas de desarrollo de habilidades y competencias personales que nos brinda para no solamente darnos cuenta de lo que estamos viviendo. De lo que no queremos vivir, y de lo que queremos ser a través de procesos de reflexión. Y de

ejercer ese don divino llamado libre albedrío que representa la capacidad de elección para por fin llegar a un camino sin violencia y a un camino de decisiones plenas y satisfactorias.

Finalmente y después de haber dado un recorrido a la producción académica de diferentes estudiosos y teóricos además de analizar las narrativas de una historia de vida real, podemos ver como el ser humano y su fragilidad es subjetiva, ya que aunque es tan fácil romper el alma de un ser humano, hombre, niño o mujer, existen personas interesadas en dar la mano y acompañar en la vida a otros, cuyas estructuras psíquicas y emocionales han sido lastimadas. Pero en esa subjetividad, dichas estructuras psíquicas dañadas han logrado reconstruirse, sanarse y fortalecerse, llegando a la plenitud humana.

En la investigación realizada durante este trabajo logramos ver como a través de un proceso de psicoterapia, la mujer que había vivido toda una historia de violencia emocional tanto en su familia de origen, como en su matrimonio, logra ir cambiando desde sus cogniciones, hasta sus percepciones de sí misma, logrando reconstruir conceptos, aprendizajes y constructos que había ido adquiriendo desde su infancia.

Se muestran en las transcripciones de las entrevistas llevadas a lo largo de la investigación que pueden ser consultados en los extractos de las mismas durante el análisis de datos. Conforme la terapia va avanzando, esta mujer va logrando realizar no solamente cambios cognitivos si no conductuales, que finalmente la llevan a revalorar su vida y reconstruirla.

Es importante también señalar aquí, que como en cualquier proceso de cambio, existen otros factores que contribuyen, como lo es el entorno cultural, social y educativo, y este caso no es la excepción.

I. ANTECEDENTES

Respetar significa, en primer lugar, reconocer. Respetar a alguien quiere decir que reconozco que está ahí, que es como es y que es justo que sea como es. Eso implica que me respeto a mí mismo de igual modo: respeto que estoy aquí, que soy como soy y que es justo el hecho de ser como soy.
BERT HELLINGER

1.1 LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE PSICOTERAPIA DENTRO DE UNA SITUACION DE VIOLENCIA EMOCIONAL

Es crucial en la psicoterapia, adentrarnos en el estudio tanto de los conceptos y teorías, como entender el contexto sociocultural en el que nos desenvolvemos, pues sólo así podremos dar una mirada integral al alma del ser humano que tenemos frente a nosotros, y al alma del ser humano que somos nosotros mismos y podremos quizá, sólo entonces iniciar nuestro trabajo.

Maltud Aznar, Gutiérrez y Padilla (2004), explica que el conocimiento de todos estos factores es imprescindible en la intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja y hace mención a los autores: Goodman, Koss, Fitzgerald, Russo y Keita (1993), en Maltud, Gutiérrez y Padilla (2004) que señalan que el problema de la violencia contra las mujeres no puede ser comprendido centrándose exclusivamente en la psicología del individuo.

Estos autores consideran, que un aspecto a destacar es la necesidad de trabajar dentro de un equipo multidisciplinario, donde se pueda dar respuesta a las necesidades de tipo legal, laboral y social que realmente llegan a ser muy necesarias en la recuperación de estas mujeres. Sin embargo en relación a los aspectos psicológicos, no podemos dejar de lado la intervención psicoterapéutica y las implicaciones que este proceso puede tener, sobre todo abordando desde las preguntas, que nos ayudarían a saber: ¿Qué del proceso de psicoterapia le ayudó a elaborar y resolver esta situación problema? , ¿Qué aspectos del proceso de psicoterapia se resaltan?, ¿Qué cambios se logran a través del proceso de psicoterapia? Y ¿Qué de lo que hizo el psicoterapeuta favoreció el proceso de cambio?

Maltud, Gutiérrez y Padilla. (2004) nos señalan varios pasos a seguir para poder llevar a cabo el proceso de acompañamiento psicoterapéutico, en donde el considerar un acuerdo o consentimiento informado es relevante para que la mujer comprenda por qué es importante

que antes de realizar cualquier intervención psicoterapéutica debemos realizar una evaluación en donde el objetivo es recabar información, y la mujer debe saber qué tipo de información se va a recoger y la medida en que otras personas tienen o pueden tener acceso a dicha información.

Así mismo es importante considerar y hacerle saber a la persona de acuerdo a lo que exponen (Maltud, Gutiérrez y Padilla 2004) qué tanto durante el proceso, como al contar su historia, la mujer puede re experimentar el miedo y el dolor emocional asociado con el incidente, especialmente si ha ocurrido hace muchos años. (Walker, 1994, en Maltud, Gutiérrez y Padilla 2004):

“Es importante que se sea sensible a estas emociones y se proporcione un encuentro terapéutico que facilite la comprensión y la curación, a la vez que se está recogiendo la información” (p. 3)

Dutton (1992) realiza un planteamiento en donde considera básicamente importante que en el momento de evaluar y llevar a cabo cualquier intervención psicoterapéutica se deben analizar algunos componentes importantes como serían patrones de abuso y control, efectos psicológicos del abuso, estrategias que utilizan tanto las mujeres como los miembros de la familia para escapar, reelaborar, evitar y/o salir del abuso. El autor, enfatiza también el hecho de tomar en cuenta el contexto social, cultural, político y económico de las mujeres con quienes vamos a trabajar.

Tomando en cuenta esto último, es importante que consideremos que muchas mujeres (y hombres), que se encuentran en esta situación, antes de considerar ingresar a un proceso formal de psicoterapia, en especial en nuestro contexto social mexicano, (en el cual aún la psicoterapia está envuelta de mucho recelo e incredulidad); se eligen a veces alternativas de ayuda antes de llegar a decidirse por un proceso psicoterapéutico.

A manera de antecedentes me parece interesante mencionar algunas de las opciones que atraviesan distintas culturas y que en algunos de los casos pueden tener coincidencias con lo que se presenta en nuestra propia cultura en un mundo modernizado y a la vez cargado de tradiciones, de clichés y de creencias folclóricas e incluso de leyendas populares y urbanas se han creado una serie de mitos y de realidades de lo que es y debe ser una relación de pareja sana y nutritiva.

Algunas de las prácticas que nos menciona Wen-Shing Tseng en el artículo “Transcultural Psychiatry” (1999) como prácticas populares o tradicionales de ayuda y que mencionaremos a continuación son:

El espiritismo: Médiums, Chamanes, o rituales en donde se tienen experiencias de estados alterados de conciencia y donde existe una forma de disociación o estados de posición que forman parte de rituales. En estas prácticas son los Médiums o Chamanes quienes guían

la experiencia e incluso son líderes de un grupo de personas o de poblaciones que comparten estas creencias y se adjuntan a ellas.

Las ceremonias Zar: La diferencia básica que se encuentra entre estas prácticas y las de los chamanes, es que aquí también el cliente experimenta estos estados alterados de conciencia. .

El culto de Salvación: Durante esta ceremonia el cliente, quien frecuentemente es mujer, y es quien entra en un estado de trance o posesión tomando el rol de otro supernatural.

Ceremonias Religiosas. En estas ceremonias generalmente se realizan prácticas en donde se busca una mejora o ayuda para ciertos problemas o conflictos que puedan experimentar las personas.

Adivinación: En estas prácticas la adivinación o instrucción u orientación divina es parte de las creencias de las personas. Las poblaciones Chinas o Japonesas, tienen estas prácticas muy arraigadas dentro de sus tradiciones y creencias culturales.

Decir la fortuna: Esta práctica está basada en conceptos relacionados con el microcosmos y el macrocosmos y los problemas de las personas generalmente son explicados en términos de fuerzas vitales o desarmonía con el universo.

Meditación: Yoga, Oigong. Estas prácticas que nos son particularmente reconocidas como psicoterapias, sí reconocen un estado de relajación y de ayuda a situaciones emocionales conflictivas, e incluso en algún momento algunos tipos de psicoterapias populares incluyen la práctica de la meditación como método de ayuda.

Mesmerismo. Esta práctica está basada en la creencia de que a través de magnetizar a los pacientes neuróticos pueden ayudar a mejorar algunos de sus trastornos.

Terapia de descanso: Asume que los trastornos neuróticos son causados por un exceso de cansancio en el sistema nervioso y que el descanso y la comida apropiada ayudarán a mejorar a estos pacientes.

Ho'oponopono: Es un término Hawaiana que se refiere a la resolución de los problemas de la gente restaurando la armonía en sus relaciones familiares.

Terapia de Integración Rápida. Esta terapia fue inventada por psiquiatras chinos con un específico método de tratamiento para pacientes neurasténicos. Se caracteriza por la combinación de un grupo de terapia educativa y consejería individual, ejercicios físicos y tratamientos somáticos tales como acupuntura.

Terapia “Naikan”: Esta terapia fue inventada por un monje Japonés y consiste básicamente en un proceso de auto aceptación y un trabajo de reparación hacia los demás con

un corazón agradecido y feliz, utilizando también técnicas de introspección y de análisis de situaciones con la vida pasada y las relaciones familiares básicas.

Terapia Morita: En esta terapia Japonesa, se trabaja con los pacientes en su hogar y se les permite pasar por diferentes etapas incluyendo descanso y re-normalización de su vida así como rehabilitación, creando una nueva experiencia de vida.

Psicoterapia Existencial: Es un acercamiento de la persona a la razón de su existencia en este mundo y está basada en conceptos filosóficos existenciales los cuales sostienen que el hombre es responsable por su propia existencia. (Tseng, 1999: 36- 131)

Las prácticas que hemos referido anteriormente son conocidas como prácticas populares o tradicionales, que se utilizan en algunas culturas o grupos étnicos o indígenas, que aunque no son reconocidas como prácticas psicoterapéuticas oficiales, sí se ha visto que resultan verdaderamente útiles en el tratamiento de algunos padecimientos mentales, en especial de aquellos quienes por razones culturales o de aprendizaje se encuentran muy vinculados a su utilización basadas en un sistema de creencias muy arraigado y en México, especialmente las mujeres, buscan apoyo en muchas de estas técnicas de ayuda antes de dirigirse a un consultorio psicoterapéutico generalmente porque son técnicas que les han recomendado o su familia, o amigas o por tener la creencia de que la ayuda será más rápida y económica que una psicoterapia profesional.

México es un país rico en cultura y en tradiciones, y hemos tomado de muchos países y aprendizajes que nos han enriquecido, y el contexto de la psicoterapia y el ámbito de la ayuda emocional no es la excepción, el hecho de que culturalmente hablando, muchas personas, buscan apoyo en métodos no profesionales o populares de apoyo emocional que si bien no son propiamente una psicoterapia, en ocasiones si coadyuvan en algo el dolor de atravesar una problemática de violencia emocional y cuando llegan a un contexto psicoterapéutico formal o profesional, a veces llegan cargando todo este conocimiento o incluso distorsión de todo aquello por lo que pasaron anteriormente antes de llegar al consultorio del psicoterapeuta.

Tratando de entender la razón por la cual algunas mujeres optan por tomar este tipo de opciones alternativas antes que una ayuda psicoterapéutica profesional, Dutton (1999, en Maltud, Gutiérrez y Padilla 2004) vuelve una vez más a centrarnos en la importancia de comprender como los efectos psicológicos de vivir en una relación emocionalmente violenta logra dar con el sentido que para la mujer implicada tiene el vivir en una relación de esta naturaleza y lograr contextualizar dentro de su vivencia personal, así como comprender la experiencia de la mujer maltratada emocionalmente hablando. Porque no debemos entonces olvidar, nuestro foco central que es que algunas conductas que pudieran llegar a ser socialmente consideradas como no violentas, en realidad pueden tener las mismas propiedades que las violentas en cuanto al control de la víctima.

Maltud, Gutiérrez y Padilla (2004) señalan en su artículo, que es muy importante reelaborar y no dejar de tomar en cuenta durante el proceso, las situaciones de cambio. Que el vivir situaciones de violencia psicológica, produce estos cambios en las personas. Y por mencionar algunos se refieren las autoras, a cambios cognitivos ya sea por cambio de esquemas, paradigmas o constructos de aprendizaje. Las expectativas, las atribuciones, percepciones o la autoestima de la mujer maltratada. Los indicadores de malestar o disfunción psicológica (por ejemplo, los miedos, la ira, la depresión, el abuso de sustancias...), los problemas de relación con otras personas distintas al agresor, tales como problemas de confianza en los demás, miedo a la intimidad.

De una manera por demás interesante, Dutton (1999) menciona que algunos de los factores que influyen en los efectos psicológicos del abuso como los intentos de las mujeres para evitar y escapar del abuso y protegerse a sí misma y a sus hijos/as incluye: 1) la respuesta institucional que, si es positiva puede no solo ayudar a la mujer maltratada a evitar la violencia en el futuro, sino que incluso puede mediar la gravedad de sus efectos, pero que si es negativa puede generar victimización secundaria. 2) Las potencialidades y puntos fuertes de la mujer, que pueden ser: desde la confianza en sí misma para encontrar soluciones al problema hasta creer en su derecho de vivir libre de violencia, pasando por la determinación en lograr sus metas. El conocimiento del abuso y sus efectos. Sus capacidades organizativas, sociales, ocupacionales. La evaluación, validación, y fomento de estas capacidades puede facilitar en gran medida los intentos de la mujer maltratada para protegerse y evitar violencia futura. 3) Los recursos materiales y el apoyo social, que pueden tener un importante efecto en la capacidad de la mujer para responder de forma efectiva ante la violencia. 4) Los factores históricos, de aprendizaje y de salud física, tales como la socialización rígida en los roles de género. Victimizaciones anteriores u otros traumas sufridos en la infancia que pueden aumentar la vulnerabilidad de la mujer y propiciar que victimizaciones posteriores tengan efectos más negativos. O las limitaciones o discapacidades físicas. 5) La presencia de estresores actuales adicionales al maltrato de la pareja, que pueden influir tanto en la reacción psicológica de la mujer maltratada como en sus esfuerzos por responder a éste. 6) Los aspectos positivos y negativos de la relación con la pareja que percibe la mujer maltratada, ya que es importante conocer estas percepciones para comprender su conducta dentro de la situación de abuso. (pp. 431-447)

Desde la revisión de autores en lo que a los diversos enfoques y el acercamiento psicoterapéutico que podemos tener cuando se presentan casos de violencia emocional contra la mujer ejercida por su pareja, podemos citar a Navarro, (1992a) quien plantea una concepción desde el enfoque de apoyo que son las redes sociales.

“La red social es el conjunto de personas que conocemos, con las que guardamos una relación personal más o menos estrecha, y con las que nos relacionamos con cierta asiduidad. Constituyen nuestro nicho de relaciones, nos posibilitan nuestra vida

emocional (positiva y negativa), son nuestros recursos cotidianos y en tiempos de crisis, y con ellos compartimos quienes somos”. (Navarro, 1992a: 150)

Las mujeres quienes viven una situación de violencia emocional recurren a sus redes sociales, para poder apoyarse, estas redes sociales, que son el conjunto de personas con las que viven de manera cotidiana, compartiendo su vida, en un contacto cara a cara muchas veces, logran dar un anclaje emocional importante a la situación que viven. En ocasiones por compartir situaciones similares y otras muchas veces simplemente por brindar un apoyo emocional o económico, para que la mujer que atraviesa por esta situación vea una posibilidad de cambio o de mejora a su situación de vida.

Es importante incluir este tipo de apoyo, dado que las redes sociales, también pueden componerse por asociaciones dedicadas a estas funciones humanitarias y pueden ser personas ajenas a la vida cotidiana de la mujer, ya que son aquellos a quienes estas mujeres pueden recurrir en caso de necesidad y con quienes a veces no tienen contacto alguno hasta que se presenta la necesidad de apoyo. (Navarro, 1992a)

Navarro, (1992a) establece que aquellos con quienes contactamos cara a cara se comparten situaciones fundamentales de vida y aspectos emocionales, que también cumplen una función de ayuda y que representan un recurso con el que no siempre se cuenta hasta que realmente surgen los problemas o las mujeres quienes sufren una relación de violencia emocional concientizan. Así mismo considera que estas personas con quienes se contacta funcionan como referentes de valores sociales que se asumen personalmente en mayor o menor grado, con quienes se mantiene un debate intelectual interno, y que fundamentalmente enseñan, promueven el desarrollo personal y orientan implicando un referente importante en nuestras vidas, son intelectuales, artistas, periodistas, políticos, figuras religiosas, etc., tanto vivos como muertos. También incluiremos aspectos que nos hablen de las formas de regulación más comunes que las mujeres utilizan para lidiar y poder vivir dentro de una relación emocionalmente violenta, hasta que finalmente se deciden a incursionar en el ámbito de la psicoterapia como ayuda, y cómo muchas veces cuando llegan a psicoterapia, han pasado primero por una serie de métodos no profesionales, o populares, buscando ayuda a sus conflictos. Estos métodos pueden ir desde el soporte familiar y la orientación de amigas, familiares o miembros mayores de la familia, hasta apoyo en sus grupos religiosos, consejería, etc.

La psicoterapia se puede definir como: una persona llamada terapeuta, quien tendrá el propósito en particular de ayudar dentro de un marco profesional a otra persona a quien se le llama consultante, paciente o cliente. Esta ayuda consiste en proveerle herramientas o técnicas para que esta persona que sufre de alguna situación emocionalmente dolorosa o problemática, pueda lidiar con ella y se pueda integrar al su medio ambiente de manera sana y adecuada. Tampoco podemos perder de vista la importancia que para muchas personas y en muchas culturas tienen la utilización de métodos alternos. Ya que en nuestros contextos

sociales actuales no son el único enfoque. Con la psicoterapia, el terapeuta debe tener un acercamiento a su consultante. Se enfatiza en la necesidad de conocer el origen y el contexto sociocultural del consultante, para poder, con base a ese conocimiento poder enriquecer la terapia. Es también relevante este conocimiento para no entrar en una lucha de valores o principios culturales, que lejos de apoyar o ayudar en el proceso terapéutico pudiera crear conflictos o confusiones, que lleven al consultante o bien a dejar el proceso o bien a no obtener de él los objetivos deseados.

Un psicoterapeuta constructivo no cree que exista una verdadera estimación de la realidad o que cualquier afirmación de conocimiento se pueda justificar en última instancia mediante apelaciones inequívocas a una autoridad absoluta (ya sea dicha autoridad la ciencia, la escritura, los números, los datos de los sentidos, un consenso de expertos o cualquier otro) (Neimeyer y Mahoney, 1998: 362)

Para poder conocer y ampliar esta perspectiva, hemos hecho un pequeño recorrido por las diferentes técnicas que existen en diversas culturas y que tienen como finalidad ayudar a las personas a lidiar con conflictos emocionales o existenciales. Siendo muchas de estas técnicas reconocidas como psicoterapias y otras simplemente como métodos alternativos y populares de ayuda.

Sin embargo, actualmente tal y como lo plantean Salvador Moreno López y Tania Zohn Muldoon (2013), se han venido dando cambios importantes en las maneras de hacer psicoterapia, cambios que se han hecho notorios a partir de la de década de los ochenta. En especial en nuestro país contamos con una gran variedad y diversidad de opciones psicoterapéuticas. Estas opciones se encuentran más allá de los “tres enfoques reconocidos en las décadas anteriores: psicoanálisis, conductismo y humanismo” (Moreno y Zohn, 2013: 90)

De acuerdo con estos autores, se han incorporado en México otro tipo de psicoterapias entre las cuales podríamos mencionar a la Terapia familiar sistémica, La psicoterapia Gestalt, la Programación Neurolingüística, La Hipnosis Eriksoniana, La Bioenergética y algunas otras terapias de enfoque más Psicocorporal además de las Terapias Narrativas, y las llamadas colaborativas, Así como Constelaciones Familiares, El Enfoque Corporal “Focussing” entre otras. Estos autores resaltan el hecho de que tanto estudiosos, como terapeutas y consultantes se han ido moviendo de una a otra propuesta, siempre con diversas intenciones, algunas el estar actualizados y en otros momentos buscar una mejor opción. Pero siempre sin dejar de reconocer la complejidad del quehacer psicoterapéutico y en especial el hecho de que no todos encontramos en cada una de las propuestas una respuesta suficientemente aceptada o concluyente. Para esto ejemplifican la diversidad de los programas y alternativas de entrenamiento que se ofrecen actualmente. (Moreno & Zohn, 2013: 91).

Definitivamente podemos dar cuenta del hecho de que la psicoterapia como tal es un proceso en donde las personas que han pasado por situaciones de violencia emocional o de cualquier otro conflicto, pueden encontrar un apoyo, una opción que les proporcione herramientas para afrontar sus conflictos y sus problemáticas. Cuando se vive una situación de violencia emocional, uno de los factores que se ven más alterados son los sentimientos de la persona, ya que se mezclan enojos, miedos, tristezas, culpas y se hace todo un complejo sistema de vida psíquica que puede derivar en una crisis de decisiones catastróficas, no solamente para la persona y la familia, sino para la sociedad entera.

Derivado de lo anterior podemos decir que los sentimientos son una experiencia subjetiva, cada persona siente lo que siente, a su manera, a su estilo y a su forma de sentir, así de redundante y de intrincado, pero también esto implica que cada persona actúa sus sentimientos de la misma manera, y a veces el otro, el que está allá no entiende o no quiere entender qué es lo que está pasando y es aquí donde pueden crearse serios problemas tanto para la persona que expresa y siente, como para la persona que recibe la expresión de ese sentimiento. Es importante poder reconocer que, aunque mejoran la preparación para actuar, no son conductas.

Es por eso que en el trabajo con sentimientos es indispensable que en el consultorio, los psicoterapeutas y los acompañantes también nos demos cuenta de qué es lo que nos pasa a nosotros con ese sentimiento que la otra persona nos expresa, nos narra, o nos comparte. La pregunta, ¿Qué me pasa a mí contigo?, entonces cobra sentido, y cobra lógica, porque estamos en una relación, estamos en el mundo del otro, pero sin dejar nuestro propio mundo, sin dejar nuestro propio ser, y debemos ser conscientes que es a veces desde ahí, precisamente desde ahí, desde donde mejor podemos relacionarnos y ayudar y acompañar a ese otro.

1.2. TIPOS DE VIOLENCIA Y VIOLENCIA EMOCIONAL

Para efectos de este trabajo primero definiremos lo que es la violencia emocional, considerando de acuerdo a un consenso dentro de las revisiones a autores que se realizó.

Que la violencia emocional es una situación relacional, en donde la pareja vive una comunicación que se basa en hacer sentir al cónyuge o pareja abusada que sus ideas, sus sentimientos y sus conductas no son adecuadas. En donde no solamente no se valida lo que la otra persona es, sino que se manipula, se rebaja y se desprecia todo aquello que forma parte de la personalidad del otro ser. Esto en un contexto en donde la persona que recibe estas agresiones, lo que espera es amor, aceptación y respeto.

Cuando se vive este tipo de abuso, la mujer (en el contexto de nuestro trabajo), llega a vivir un estado de incongruencia en donde su autoestima se ve gravemente dañada y su personalidad anulada e incluso podríamos decir que se produce una destrucción del sentido del yo y de la identidad de la persona. Por lo general la relación se basa en recibir por parte de la pareja constantes comentarios hirientes o humillantes, despreciando o anulando todo

aquello que la mujer hace o dice y de ahí pasar a una escalada de violencia que puede incluso llegar a la violencia física.

A través del continuo de la historia y del desarrollo de la humanidad, de las humanidades, de la cultura y de la sociedad, encontramos muchos y diversos momentos en los que tanto entre los individuos como entre las sociedades, se instaura “*El malestar*”. (Freud, 1929)

Viendo este malestar desde diferentes autores, como Burin y Bleichmar (1996); Castells (2000); Navarro (1992 a), Valdés Oseguera (2012); García Contreras (2002), entre otros, se puede decir que es un estado en el que por diferentes medios, en los que tanto nuestra propia percepción, como de los parámetros establecidos por los otros, sabemos que algo nos incomoda, nos molesta o nos lastima.

El ser humano es un ser que por naturaleza busca el placer, busca un estado de satisfacción, de felicidad tal vez, entendiendo que existen diversidad de definiciones de lo que es la felicidad.

Sin embargo, cuando algo anda mal, cuando no nos sentimos bien, lo sabemos, algo en nuestro interior nos lo dice, y algo en nuestro exterior lo confirma.

En el ámbito de las relaciones humanas, y cuando dependemos de esas relaciones para nuestro bienestar, la situación se complica aún más, porque entonces ya no se trata solamente de saber si estamos bien con nosotros mismos, sino de saber si estamos bien con el Otro. Ese otro que nos define, que nos proyecta a nosotros mismos y en quien nosotros nos proyectamos.

Desde que somos niños, incluso desde antes, desde el momento de nuestra concepción, dependemos del otro para existir. Primero en una dependencia física, biológica y posteriormente en una dependencia psicológica y emocional. Y así a lo largo del transcurrir de toda nuestra existencia estaremos constantemente en el devenir de nuestras relaciones con los demás para poder incluso definirnos a nosotros mismos.

Para adentrarnos en el objetivo del presente trabajo, es importante primero que nada identificar que existen diferentes tipos de violencia, para finalmente enfocarnos en la violencia emocional que será nuestro punto de estudio central

Los tipos de violencia que puede ser ejercida tanto contra las mujeres como contra los hombres de acuerdo a Linares (2002) son:

- I. La violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio;
- II. La violencia física.- Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.
- III. La violencia patrimonial.- Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima;
- IV. Violencia económica.- Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.
- V. La violencia sexual.- Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Además se considera cualesquier otra forma análoga que lesione o sea susceptible de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres, hombres, ancianos o niños.

La violencia puede suceder en la familia, en la escuela, el trabajo, la comunidad, las instituciones y puede llegar a extremos como la muerte. Cada una de estas modalidades se define de la siguiente manera.

1.- Violencia Familiar.- Es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual a las mujeres, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

2.- Violencia Laboral.- Es la negativa ilegal a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación y todo tipo de discriminación por condición de género.

- 3.- Violencia Docente.- Son aquellas conductas que dañen la autoestima de los alumnos con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas que les infringen maestras o maestros.
- 4.- Hostigamiento Sexual.- Es el ejercicio del poder, en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en los ámbitos laboral y/o escolar. Se expresa en conductas verbales, físicas o ambas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.
- 5.- Acoso Sexual.- Es una forma de violencia en la que, si bien no existe la subordinación, hay un ejercicio abusivo de poder que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima, independientemente de que se realice en uno o varios eventos.
- 6.- Violencia en la Comunidad.- Son los actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y propician su denigración, discriminación o exclusión en el ámbito público.
- 7.- Violencia Institucional.- Son los actos u omisiones de las y los servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los derechos humanos de las mujeres, así como su acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar y erradicar los diferentes tipos de violencia.
- 8.- Violencia Feminicida.- Es la forma extrema de violencia de género contra las mujeres, producto de la violación de sus derechos humanos, en los ámbitos público y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado.
- 9.- Violencia obstétrica.- Es un término legal que describe los delitos y violaciones por parte del personal de salud en contra de los derechos de una mujer embarazada que esté en trabajos de parto.

La pareja y las relaciones de pareja, no son excluyentes de esta situación, sino por el contrario, es a través de nuestras relaciones de pareja y de cómo se desarrollan estas relaciones, que también logramos establecer nuestra propia identidad.

¿Qué sucede cuando algo no funciona? Lo que esperábamos cuando iniciamos una vida en común con quien en algún momento pensamos nuestro “amor ideal”, nuestra “media naranja”, no cumple las expectativas que teníamos al iniciar nuestro romántico viaje dentro de la vida marital.

Diversos autores, filósofos, psicólogos, sociólogos, médicos y antropólogos, a lo largo de sus investigaciones y estudios han dedicado en gran parte a comprender la conducta humana, y por supuesto el estudio de género y de las diferencias conductuales supeditados a nuestro rol en la sociedad de hombres o mujeres, han sido motivo de grandes polémicas y de grandes preguntas y respuestas.

Es imposible concebir al ser humano, como un ser individual y aislado, desde el momento de la concepción, somos dependientes de otro ser humano, primero por medio del cordón umbilical, después de la necesidad de ser alimentados, cuidados y protegidos, posteriormente al ir creciendo, nos damos cuenta que siempre hay otro y otros a nuestro alrededor y que es muchas veces en base a esos otros que nosotros mismos adquirimos significados.

Incluso en la literatura para niños, vamos aprendiendo que la relación con el otro es importante, la aparición de hadas, duendes, fantasmas, dragones y ogros terribles que quieren inmiscuirse en nuestra vida. Pero al final del cuento, la princesa encuentra a su príncipe azul, y con bombo y platillo el cuento se termina en un final feliz, donde se casaron y fueron felices para siempre...

¿Y qué pasa cuando el final de cuento de hadas, no es más que el principio de una historia de terror? Por lo menos podemos ver que se convierte en una historia de ficción con elementos de Tragi-comedia, en donde la persona que se encuentra sumida en una confusión de sentimientos puede llegar a experimentar tanto dolor, como alegría, pero además, no distingue si lo que está viviendo es realmente lo que esperaba o simplemente lo que su mente le hace “creer” que está viviendo, mezclando la realidad y la fantasía.

En un contexto de bienestar y de salud mental, debemos comenzar a desentrañar si es real o es fantasía, si las expectativas, tanto de hombres como mujeres al iniciar una vida en pareja, se ve afectada simplemente porque ambos individuos vienen cargando cada uno su propio costal de fantasmas, de miedos, de expectativas y entonces todo lo que esperábamos encontrar se viene abajo.

En el caso de las mujeres, a veces se vuelve un poco más complejo todo esto, y simplemente es porque vivimos en una sociedad en la que los paradigmas, y las expectativas que se han creado de acuerdo al rol de género llevan a cuestionarse a muchas mujeres si su rol en la vida es vivir en función del otro o vivir para sí mismas. Y es imprescindible darnos cuenta como seres humanos cuando nuestras decisiones o nuestras indecisiones nos llevan a mantenernos en un estado de no acción, a pesar de estar viviendo circunstancias con las que no estamos de acuerdo o nos hacen totalmente infelices, no logramos, en primera instancia entender por qué estamos viviendo esta situación, cómo llegamos ahí, y mucho menos logramos vislumbrar una posible salida.

Cualquier proceso de psicoterapia tiene como objetivo, llevar a las personas a encontrarse consigo mismas, a encontrar soluciones a esas situaciones que las atormentan, a conocer las razones por las cuales a veces consienten vivir su vida, como si no la vivieran, y por supuesto ayudar para lograr salir de cualquier estado o relación que les haga permanecer inertes ante lo más maravilloso que tienen.....su propia existencia.

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos trayectos. Quien no cambia de marca, no arriesga vestir un color nuevo y no le habla a quien no conoce.

Muere lentamente quien hace de la televisión su gurú. Muere lentamente quien evita una pasión, quien prefiere el negro sobre blanco y los puntos sobre las “íes” a un remolino de emociones, justamente las que rescatan el brillo de los ojos, sonrisas de los bostezos, corazones a los tropiezos y sentimientos.

Muere lentamente quien no voltea la mesa cuando está infeliz en el trabajo, quien no arriesga lo cierto por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien no se permite por lo menos una vez en la vida, huir de los consejos sensatos.

Muere lentamente quién deja escapar un posible amor, con tal de no hacer el esfuerzo de hacer que éste crezca. Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no oye música, quien no encuentra gracia en sí mismo.

Muere lentamente quien destruye su amor propio, quien no se deja ayudar. Muere lentamente, quien pasa los días quejándose de su mala suerte o de la lluvia incesante.

Muere lentamente, quien abandonando un proyecto antes de empezarlo, el que no pregunta acerca de un asunto que desconoce o no responde cuando le indagan sobre algo que sabe.

Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar.

Solamente la ardiente paciencia hará que conquistemos una espléndida felicidad.
Pablo Neruda (1924)

Al hablar de violencia o maltrato psicológico, podemos encontrar muchos y variados conceptos, conceptos que pueden ir desde el vivir una situación de manipulación emocional, de chantaje, de acoso moral y de codependencia. Estas variantes del maltrato psicológico que a la luz de cualquier persona que vea de fuera la relación podría considerar que se trata de algo o socioculturalmente no solamente aceptado y válido, si no a veces hasta obligado. Hablamos de un contexto social mexicano machista, regido por un patriarcado a lo largo de la historia, que sin embargo ha ido transformándose a lo largo de la historia, debido a un proceso de emancipación de la mujer y de un intento de búsqueda de libertad no solamente emocional, sino social, educativa y económica. Se ha transformado así, no solamente el actuar y el pensar de la mujer mexicana. Sino también el cambio de todo un sistema social que a fuerza de necesidad, de convicción o de simple trascendencia existencial ha dado lugar a que la posición de la mujer cambie. Y la posición de la humanidad misma se transforme.

Se espera que la mujer sea sumisa y dependiente de las figuras masculinas que la rodean, primero sus padres y por supuesto posteriormente sus cónyuges. Y por ende hay ocasiones en las que no solamente no se cuestiona el por qué la mujer continúe bajo el yugo de un esposo que la somete, denigra, engaña y manipula., si no que realmente se espera de ella que así sea.

González de la Rivera (2005) define como acoso psicológico: “el acto de amenazar, criticar, acechar, perseguir a una persona, inducir en ella sentimientos negativos, como miedo, desánimo, preocupación, crearle inseguridad, interferir en sus dinámicas mentales, dificultar la realización de sus actividades y tareas, sobrecargarle con exigencias y expectativas que no puede cumplir” (P. 28)

En el estudio que nos interesa, hablamos en relación a las mujeres que viven con un cónyuge que la maltrata emocionalmente, aunque incluso a veces, ni siquiera se cuestionen que están viviendo una situación de maltrato, esta definición nos arroja una clara visión de lo que estamos tratando de enfatizar.

Básicamente en este Trabajo de Obtención de Grado, el interés es avocarnos a los casos de mujeres que se encuentran en situaciones de maltrato psicológico por parte de sus cónyuges, y que de una manera muy sutil y casi imperceptible, se encuentran durante años involucradas en relaciones conflictivas.

Mujeres que reciben por parte de sus esposos críticas a su persona, a sus actividades tanto laborales como dentro de casa, mujeres que son engañadas y al mismo tiempo desalentadas a vivir una vida social plena y activa o de superación personal puesto que se espera de ellas una función únicamente de amas de casa y de esposas.

Cuando los cónyuges, fuera del hogar mantienen relaciones con otras mujeres, y una vida social activa y plena, y no permiten que sus mujeres cuestionen sus actividades, porque finalmente, ellos son los “hombres de la casa” y es socialmente aceptado que ellos sí tengan fuera del hogar una libertad tanto social como sexual.

Cuando las mujeres alzan la voz y reclaman sus derechos, no solamente de ser respetadas y cuestionan una infidelidad que aunque oculta es evidente, sus maridos las manipulan, negando aquello que salta a la vista y llevándolas a cuestionarse incluso su propia salud mental, pues están “imaginando cosas que no son”.

Para aclarar lo anteriormente expuesto citamos otro concepto que introduce González de la Rivera (2005): “Hacer luz de gas consiste en intentar conseguir que alguien dude de sus sentidos, de su razonamiento y hasta de la realidad de sus actos” (p. 35).

Esta situación la viven a diario muchas mujeres que evidencian ante sus cónyuges, situaciones de infidelidad, de abandono que ellos justifican a través de argumentos laborales y compromisos sociales, y las llevan a sentirse culpables incluso de cuestionarlos. Puesto

que los hombres que “tiene sobre sus hombros la carga de la familia y del sustento”, es no solamente adecuado, si no necesario que tengan relaciones sociales fuera del hogar y es verdaderamente “inaceptable” que sus mujeres reclamen o cuestionen estas situaciones.

Lo más increíble a veces de estas situaciones, es que en muchos casos estas mujeres, también son mujeres que trabajan para contribuir en el gasto familiar. Y ellas también tendrían, siguiendo la lógica que sus esposos utilizan para justificar sus actos, que tener una vida social activa fuera del hogar. Siendo esta situación, no solamente adecuada, si no necesaria, ya que también ellas tienen compromisos laborales y de relaciones sociales externas.

Sin embargo, a ellas no se les está permitido. Estas mujeres, asumen que como tal, tiene que correr después de cumplir una jornada laboral de tiempo completo, y llegar al hogar a cumplir con sus deberes de amas de casa, madres y esposas. En estos casos, sus esposos las recriminan, si tienen una junta de trabajo fuera de sus horarios laborales, o si desean ir a tomar un café con sus compañeros de trabajo, pues los quehaceres del hogar y los hijos las esperan.

Y qué decir si los compromisos laborales o sociales de estas mujeres incluyen personas del sexo opuesto. Ni hablar, son enjuiciadas y reclamadas por parte de sus maridos, “ya que una mujer casada y decente, no puede tener compañeros de trabajo o amigos o relaciones con el sexo opuesto”.

Sin embargo, los hombres no solamente, pueden, si no que deben relacionarse con todo tipo de personas. Y si estas relaciones incluyen al sexo opuesto, pues no pasa nada, esto no tiene nada de malo. Y regresamos nuevamente a la manipulación y al chantaje emocional, con frases como: “Estas loca mujer, es solamente una compañera de trabajo”, “Es la secretaria y está totalmente justificado que pase horas extra jornada de trabajo en reuniones con ella”, “Es tu imaginación” o en el peor de los casos, frases como “Bueno si quieres renuncio al trabajo, si no te gusta que tenga tratos con X, Y o Z y a ver cómo le hacemos”

Por supuesto que estas frases de defensa por parte de los cónyuges, dejan sumidas a sus esposas en un mar de dudas y de cuestionamientos e incluso como habíamos mencionado anteriormente en un sentimiento de culpa, porque “¿Qué tal si de veras no es cierto y yo nada más me estoy imaginando cosas?”, “Pobrecito, tanto que trabaja y yo nada más molestándolo con mis celos infundados”

Una serie de confusiones, que sume a la mujer en una situación emocional de inseguridad, sentimientos de culpa y aceptación de una situación que es evidente pero que la llevan a dudarle incluso a pesar de tener muchísimos elementos comprobatorios, pero se hace el fenómeno de “Luz de Gas”. (González de la Rivera, 2005) El escritor Javier Marías (2001, en González de Rivera, 2005) resume así en qué consiste hacer a alguien “Luz de Gas”:

[...] persuadir a una persona de que su percepción de la realidad, de los hechos y de las relaciones personales está equivocada y es engañosa para ella misma. Negarle que lo ocurrido y presenciado haya ocurrido, convencerla de que en cambio hizo o dijo lo que no hizo ni dijo, acusarla de haber olvidado lo efectivamente acaecido, de inventarse problemas y sucumbir a sus suspicacias, de ser involuntariamente tergiversadora, de interpretar con error siempre, de deformar las palabras y las intenciones, de no llevar razón nunca, de imaginar enemigos y fantasmas inexistentes, de mentir —sin querer, pobre— constantemente. Para quien sabe persuadir a alguien de todo esto... se trata de un eficacísimo método para manipular a su antojo y anular voluntades, para hacerse dueño de la víctima y convertirla en su esclava (pp. 36–37).

Y como para complicar aún más a veces esta incertidumbre causada por los cónyuges, en sus esposas, a veces estos adoptan conductas ambiguas, en las que después de recriminar, negar, y desvalorizar los juicios y argumentos de sus mujeres, pasan por periodos en los que las consienten, miman y complacen. Se vuelven seductores y amables, colmándolas de atenciones y de regalos, como para convencerlas de lo equivocadas que estaban al pensar mal de ellos, y en cuanto logran su objetivo, nuevamente vuelven a las andadas, justificándose nuevamente en sus interminables compromisos laborales y sociales.

Pareciera entonces, que esto es un círculo sin final en donde, no se sabe dónde comienza la realidad, y donde la fantasía, y las mujeres van pasando así por años, en donde se sumen en sentimientos de insatisfacción, inseguridad y depresión, puesto que ya dudan hasta de sus propios pensamientos y su autoestima por supuesto que cada vez se ve más reducida.

González de la Rivera (2005) nos dice que en ocasiones el acoso psicológico puede ser tan sumamente sofisticado e indirecto que llega incluso a disfrazarse de todo lo contrario. Esta modalidad de acoso psicológico que pretende ser una manifestación positiva de afecto, hace justicia al refrán: “Hay amores que matan”. En general, el afecto nutre, anima, potencia y tiene un efecto totalmente opuesto al del acoso; por eso, no es verdadero afecto el que se aplica en el acoso afectivo, sino una perversión o máscara del mismo, que, en contra de su auténtica naturaleza, agobia, cansa y enerva.(p. 289)

Sin embargo no es un estudio sobre infidelidad, únicamente, sino también de todas aquellas situaciones o actitudes que tiene un hombre para desvalorizar y manipular por medio de ello a aquella que vive a su lado y que además le hace creer que es su más amado ser.

Situaciones en las que aunque no haya una infidelidad, si se presentan conductas en las que el hombre con palabras, actitudes o comentarios hace sentir a la mujer, que todo lo que hace está mal, que no sirve para nada, incluso a veces, y si es una mujer que trabaja y es exitosa en su trabajo, “Seguramente es porque se valió de quien sabe que medios para lograrlo”. Comentarios denigrantes y humillantes que llevan a la mujer a cuestionarse su

propia valía e inteligencia y por supuesto su valor, no solamente como mujer, si no como ser humano.

Y ni pensar en abandonar a ese hombre, ya que si la mujer piensa que vale tan poco y que es una buena para nada, pues más le vale quedarse con aquel que al menos le da el título de señora.

Complementando este aspecto volvemos a citar a González de la Rivera (2005) que también nos habla de otra modalidad de acoso, que es el acoso moral. Es un proceso activo por el cual una persona inflige daño psicológico a otra de manera intencionada, persistente y deliberada, mediante comentarios, actitudes y manipulaciones ambientales y psicosociales, sin recurrir a medios de agresión física.

Pero para realmente lograr entrar el complejo entramado de este tipo de relaciones, entre una mujer su cónyuge, tenemos que adentrarnos en múltiples conceptos, que abarcan desde la subjetividad de los roles de géneros o de los estatutos sociales, impuestos o sobrepuestos por una cultura tradicionalmente patriarcal, que ha sido motivo de estudio e investigación durante muchos años.

El papel “secundario” o agregado de la mujer en esta cultura patriarcal marca de muchas maneras el devenir de los individuos, de las familias y de las sociedades en general.

¿Y es acaso ese papel “secundario” el que no permite a la mujer liberarse de las ataduras, que finalmente solo existen en su mente, y volar hacia su independencia y libertad?

“El patriarcado es la estructura funcional de todas las sociedades contemporáneas. Se caracteriza por la autoridad, reforzada institucionalmente, de los miembros masculinos sobre los femeninos e hijos dentro de la unidad familiar. Para que esa autoridad pueda ejercerse”. (Castells, 2000: 134)

Es entonces puntualizando desde este enfoque, un aferrarse a continuar bajo el yugo de aquel que nos da la fuerza, el soporte (aunque no siempre ni siquiera necesariamente económico), aquel que la sociedad y la misma familia nos dice “No puedes separarte, pues te casaste para toda la vida”. Y además, como para rematar es el núcleo de tú “¿hogar?”

Creo que tendríamos que ir paso a paso, ir desmenuzando uno por uno los conceptos-razones que expusimos párrafos arriba.

Pues bien, comenzaremos con La Felicidad. Si vamos por entender que la felicidad es encontrar aquello que no tenemos, aquello que nos falta y en relaciones de pareja, pues el matrimonio “¿Implica?” el haber encontrado lo que nos faltaba, nuestra media naranja, pues entonces somos felices, para que separarnos. Cuando encontramos aquello que no tenemos, aquello que nos hace falta y nos complementa encontramos la felicidad, el amor, tal vez es lo mismo amor igual a felicidad. De acuerdo a la teoría de Lacan (2003), cuando habla de la

relación transferencial y nos remite a un concepto de amor actual, podríamos equipararlo al amor ideal, aquel por el cual nos casamos y escogimos a nuestra pareja.

“En el amor hay un juego de imágenes que son de orden narcisista: se ama porque se desea ser amado y la mirada del amado es sólo el espejo donde el amante se mira a sí mismo.” (Lacan, 2003: s/p)

Entonces ¿Podríamos decir que una de las razones por las cuales las mujeres aunque tengan las posibilidades de salir de una relación destructiva, pero no lo hacen, es que han encontrado el amor y la felicidad?

Según Bauman (2008), existen consecuencias de la globalización, que es una de las características que gobiernan nuestra vida moderna, y estas consecuencias actúan directamente sobre el amor. Postula que el amor al prójimo, uno de los fundamentos de la vida civilizada y de la moral, se ha distorsionado hasta tal punto que se teme a los extraños. Mostrando así, cómo la esfera comercial lo impregna todo, en el sentido de que las relaciones se miden en términos de costo y beneficio.

Entonces podríamos decir siguiendo la línea de Bauman (2008), que el beneficio de permanecer en una relación destructiva es mayor que el costo de enfrentar una sociedad que como mencionamos antes, devalúa el rol de una mujer que se ha independizado y que ella misma que ha vivido durante tantos años bajo este estigma. Se “ha comprado” este concepto de sí misma, y le es difícil pensarse lejos de aquél que aunque la daña, de alguna manera también le brinda al menos el título de Señora Respetable. ¿Tiene esto algo que ver con el amor? O más bien tiene que ver entonces con el miedo.

Trataremos primero de analizar estos conceptos desde la base del amor y de las razones por las que una pareja decide unirse para formar una familia. Cuando esta relación se fundamenta en una base de amor, ambos individuos deciden unirse comprometiéndose y prometiéndose de manera implícita y explícita el darse mutuamente y llevando a cabo dicha unión con fines de perpetuar aquello que los ha unido en una vida en común.

La conyugalidad en una pareja con vocación de familia se fundamenta en una reciprocidad cognitiva, emocional y pragmática. Es decir, que ambos miembros negocian un acuerdo que implica reconocimiento y valoración (elementos cognitivos), cariño y ternura (elementos emocionales), así como deseo, sexo y otros elementos pragmáticos. Todo ello, evidentemente, a un nivel de mutualidad que exigen el intercambio. Dar y recibir de forma equilibrada son consustanciales al ejercicio de la conyugalidad, aunque con fórmulas muy variadas que implican diversas proporciones de igualdad y de diferencia. (Linares, 2002: 35)

En relación al amor, Maturana (1966, en Linares, 2002) habla de tres componentes a saber: La ternura que se relaciona con el acogimiento y por supuesto con la aceptación del

otro, en el sentido de atención y cuidado, sensualidad o sensorialidad y sexualidad, que más allá de lo estrictamente genital es la aceptación y el disfrute de la corporalidad del otro.

Como en cualquier fenómeno humano, en el amor podemos distinguir elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos. El amor cognitivo incluye la percepción del ser amado, así como lo que se piensa de él tanto a nivel conceptual como de juicio. El amor emocional recoge los afectos que la presencia del otro moviliza, mientras que el amor pragmático refleja el trato que se le dispensa como comportamiento explícito. Y los tres amores son rigurosamente interactivos en tanto que inducen en el otro, cogniciones, emociones y conductas congruentes con las que le comunican (Linares, 2002: 24)

¿Es entonces esta gran fuerza, llamada amor, la que moviliza todas las acciones de estas mujeres a permanecer en estas relaciones, a costa de todo y de todos?

Podríamos pensar, que en un principio, así es, que es este enorme deseo de saberse amada y de sentirse parte de una unión indestructible y que como una vez se declaró: “Hasta que la muerte nos separe”, lo que lleva a la mujer a tratar de mantener el vínculo y de negarse a sí misma, en función de llevar su matrimonio y su relación a buenos términos, incluso si todo lo que en su relación implica la lleva a sentir y a pensar que no es así.

Incluso podríamos pensar, que no siempre fue así, que en un principio de la relación todo iba bien, ¿Cuándo comenzaron los problemas? Cuando esta relación de mutuo acuerdo, basada y fundamentada en el amor y en el deseo de construir una familia se transformó? ¿Hubo realmente una transformación, o simplemente siempre fue así, desde un principio?

Tal vez cada caso sea diferente, quizá en cada relación y en cada pareja se puedan rastrear diferentes situaciones que finalmente llevan a que la convivencia se vuelva una lucha de poderes, una situación en donde prevalece la dominación y el sometimiento, y en donde la costumbre, las presiones sociales, la cultura y el paso de los años comiencen a ganarle la batalla al amor, para finalmente llegar a convertirse en una relación desfigurada, y alejada de lo que el “amor ideal” y las razones por las cuales se formó.

Por supuesto es innegable, el hecho de que en muchas ocasiones, es la mujer quien establece quien ejerce la violencia emocional, no solamente sobre su pareja, sino también sobre sus hijos y familiares más cercanos e incluso aun cuando es ella quien es emocionalmente violentada utiliza su posición de “Víctima” para obtener ganancias secundarias que le permitan manipular a otros miembros de la familia e incluso a su propia pareja, creándose así una espiral en la cual difícilmente se distingue entonces en donde comenzó la interacción de pareja emocionalmente violenta. Sí, aunque suene extraño, también sucede. A pesar de que no es tan frecuente, los hombres también pueden ser víctimas de violencia en una relación de pareja ya sea heterosexual u homosexual. Y esto no debe ser pasado por alto, existen investigaciones a las cuales en este trabajo no citamos, por no desviarnos de nuestro foco central, y no por no considerarlas de alta importancia, ya que

finalmente violencia es sinónimo de relación, entre seres humanos y entre seres que compartimos un mismo espacio y tiempo se pueden dar relaciones de todo tipo y la violencia desafortunadamente es una de ellas. Volviéndose un problema de vida, sea hombre, mujer, niño, anciano o cualquiera que esté formando parte del vínculo relacional de la violencia.

La idea de que los hombres son duros e insensibles, es un estereotipo que necesitamos desechar. Muchos hombres terminan en relaciones con personas dominantes y abusadoras. Además de que la creencia de que un hombre es física y emocionalmente más fuerte, no puede ya en la actualidad dejarlo exento de vivir una relación de violencia por parte de su pareja. (Tanto física como emocionalmente)

La violencia doméstica contra los hombres es mucho más difícil de identificar que la de las mujeres. No sólo porque es menos común, sino además porque el estereotipo del abusador no es tan claro. Por un lado, se puede creer que las reacciones la pareja son iguales a las de todas las mujeres... celosas, compulsivas, regañonas. Y por otro lado, si estás en una situación homosexual, probablemente se pueda caer en un patrón de normalización de la violencia que dificulte al hombre a tomar conciencia de ello, sin embargo es muy importante reconocer las señales que identifican a una pareja violenta y que generalmente son iguales tanto si la persona violentada es hombre o mujer.

Ramírez Rodríguez (2005) comenta que en México, los estudios sobre y con varones no son todavía demasiado abundantes —podríamos extender esta ausencia a casi toda América Latina—. Con la consecuencia, como señala el autor, de depender de estereotipos y generalizaciones que contribuyen a enturbiar las aguas y hacer invisibles a los varones. Destruir esos estereotipos y hacer visible lo hasta ahora oculto son dos tareas que en su obra se ha manejado como de vital importancia.

Sin embargo, esto sería motivo de otro estudio, en el presente trabajo, y para no desviarnos del objetivo nos concretaremos a continuar analizando las razones por las cuales, una mujer continúa en una relación emocionalmente desgastante y llena de características de abuso psicológico, como los que ya hemos descrito anteriormente.

Al revisar a Ramírez Rodríguez (2005) es interesante ver que el autor, por un lado, no sigue la visión epidemiológica de considerar la violencia doméstica a partir de los casos y los números; y que por otro lado, se separa de la visión psicologista que la ve como una patología. Adopta, en cambio, la lógica de la dinámica social: la violencia es un proceso y no un incidente que sólo concierne a dos individuos, es una relación social y no una expresión de patología individual, un indicador de una relación de poder-resistencia. Sin embargo, el mismo autor nos dice que no es un puro fenómeno estructural, sino que debe tenerse en cuenta la capacidad de acción del hombre violento.

Los ejes de estudio son, entonces, poder, género-masculinidad y violencia. Al estudiar el orden de género existente en una sociedad dada, en un momento específico de su historia, reforzando una idea, en tanto a relación, que sólo se comprende si tomamos en cuenta todas las partes que integran esa relación—, los personajes de la tragedia son, en primer lugar, la sociedad (más específicamente, el orden de género de dicha sociedad), el hombre y la mujer que forman la pareja y, por supuesto, las familias de ambos (Ramírez Rodríguez, 2005).

Otro factor que dentro de nuestro estudio ha resaltado es el miedo a la soledad. El temor que enfrenta una mujer de edad media, la cual ha sido desvalorizada y que duda de su inteligencia, de su capacidad para salir adelante y hasta de sus propios juicios y percepciones, truncando la posibilidad de tomar la decisión de iniciar un camino nuevo, de comenzar otra vez, con todo lo que ello implica. Considerando lo que la sociedad y la vida le ha enseñado, básicamente que una mujer sin un hombre no es nada ni nadie; y con todo lo que sus propios temores implican.

¿Miedo a la soledad? Pudiera realmente definirse como miedo a no poder enfrentar una sociedad crítica, enjuiciadora, miedo a no poder salir adelante, económica, social y emocionalmente. ¿O en otro contexto miedo a estar sola? A no sentirse capaz de volver a empezar de nuevo, de empezar de cero a sus cuarenta o cincuenta y tantos, y además cuando los hijos ya no dependen de ella. Miedo a no volver a encontrar una relación de amor o de ejercer una sexualidad plena. Tantos miedos que existen en el ser humano y en la mujer que ha vivido bajo circunstancias de violencia, en donde su autoestima, y su propio valor se ha visto disminuido y derrumbado a fuerza de palabras, silencios, mentiras, indiferencias, chantajes y muchos otros medios por los cuales su pareja la ha violentado.

Fromm (2008) plantea de manera interesante, cómo el ser humano, cuando está dentro de un proceso de individuación, enfrenta de manera inevitable el aumento de un sentimiento de soledad, y por tanto surge entonces un impulso de abandonar la propia personalidad, y con tal de superar el sentimiento de soledad e impotencia. Prefiere sumergirse en el mundo exterior, y nos explica como los intentos de reversión de dichos sentimientos toman tarde o temprano un carácter de sometimiento, en el cual no se elimina nunca la contradicción básica entre elegir la autoridad y someterse a ella no logrando abandonarla jamás. Sin embargo, postula Fromm, que la sumisión no es el único método para evitar la soledad y la angustia.

“Así el resultado de la sumisión es exactamente lo opuesto de lo que debía ser: la sumisión aumenta la inseguridad del niño y al mismo tiempo origina hostilidad y rebeldía, que son tanto más horribles en cuanto se dirigen contra aquellas mismas personas de las cuales sigue dependiendo o llega a depender.” (Fromm, 2008:55)

¿Entonces debemos entender o comprender que estas mujeres lo que no pueden es salir de una relación de dependencia por miedo a la soledad?

Esta podría ser una respuesta, que definitivamente requeriría de evaluar muchos más elementos, enmarcar y tener cuadros de referencia, porque es claro que no necesariamente la soledad es lo que al final del camino encuentran las mujeres que deciden separarse o divorciarse. Es importante entender en especial dentro del contexto psicoterapéutico que el miedo a la soledad, es un motivo por sí mismo lo suficientemente fuerte, como para que muchas mujeres se nieguen o pospongan durante años la decisión de separarse, a pesar de todo.

Valdez Oseguera, (2012) nos presenta un postulado de cómo existen personas que a pesar de vivir acompañados, continúan experimentando un sentimiento de soledad y cómo la soledad es sinónimo de ausencia, de no pertenencia. Entonces, aquí surge la duda de cómo una mujer que es ignorada, humillada, engañada y desvalorizada por su esposo o pareja, y que seguramente se siente sola, puesto que en estas condiciones que otra cosa se puede pensar continúa allí. Como factores que van más allá de los mencionados y que consideramos primordiales: El amor y el miedo a la soledad, no debemos olvidar y pasar por alto muchos otros factores que influyen a que una mujer posponga, detenga o evite el salir de esta situación que a veces la lleva al límite de su resistencia.

Estos otros factores tienen que ver con su medio ambiente, con lo que la sociedad y el medio cultural en el que se desarrolla les halla legado. Aquellas cuestiones que tiene que ver con los conceptos de éxito y fracaso, de todo aquello que nos lleva a pensar que después de haber invertido tantos años en sacar adelante una familia y un matrimonio, ahora exista una situación no prevista, en donde se tiene que tomar la decisión o elegir entre quedarse ahí, o dar el paso que las lleve, por un lado a ser libres e independientes y por otro lado a perder todo por lo que durante años han luchado. Un matrimonio, una relación y una familia.

Se enfrenta entonces la mujer a un gran dilema, a tener que tomar una decisión, a evaluar los costos y los beneficios, y a poner en una balanza, ¿Qué es más importante, continuar manteniendo su familia y su matrimonio incluso a costa de su propia integridad emocional o la posibilidad de encontrarse a sí misma a pesar de tener que pagar el costo en soledad y desamor?

Bauman (en Ramírez Serna, 2009) nos habla cómo en estos tiempos modernos existe una necesidad de conformar relaciones sólidas y duraderas, pero de algún modo también tratamos de mantenerlas en un nivel tenue, sin compromiso, frágil, que en determinado momento no nos ate a nada y a nadie, sin embargo esto produce que el individuo viva en un constante sentimiento de inseguridad.

“Este libro procura desentrañar, registrar y entender esa extraña fragilidad
de los vínculos humanos, el sentimiento de inseguridad que esa

fragilidad inspira y los deseos conflictivos que ese sentimiento despierta,
provocando el impulso de estrechar los lazos, pero manteniéndolos al
mismo tiempo flojos para poder desanudarse” (Bauman, 2005: 7)

En coincidencia con lo planteado anteriormente Ramírez Serna (2009) nos genera una interesante situación a la que ella llama “Acto de Compromiso” y refiriendo al texto de Bauman (2005) nos dice que el compromiso en nuestra época moderna en realidad está muy relacionado con el grado de satisfacción que resulte de la relación, (lo que mencionábamos en párrafos anteriores en relación al costo-beneficio). Puesto que al tomar una decisión de separación o divorcio de una relación que ha durado años, se tiene que poner en la balanza la pérdida que se tendría que experimentar al dejar aquello en lo que se ha invertido, todo una vida y que ha conllevado la inversión de tiempo, dinero, proyectos, hijos, estatus etc.

Cómo lo desarrolla Ramírez Serna, (2009) encontramos que también está implícito el no salirse de esta relación, más que el sentirse satisfecho con ella, el hecho de que se ha realizado una gran inversión y que la contraparte produce un gran malestar al simplemente pensar en arriesgarse a perder todo aquello por lo que tanto se ha luchado.

Bauman (en Ramírez Serna, 2009) nos habla de que en la época de lo líquido, una relación es una inversión y que implica mucho tiempo dinero y que se trata por todo los medios de hacer lo correcto con la inversión ya que de otra manera se generan sentimientos de inseguridad, ya que el otro puede en cualquier momento abandonar la relación y con esto igualmente perderlo todo.

Por otro lado, la mujer en una sociedad en la que le ha enseñado a que debe ser dependiente, en donde su rol de género le grita desde dentro y desde afuera que la mujer debe ser sumisa y estar sujeta a otro que la sostenga y que le dé la fuerza que ella misma no tiene. Ocasiona una figura de autoridad que fue ejercida por el padre, y que ahora y durante muchos años ha recaído en el cónyuge. Este papel “secundario” o agregado de la mujer en esta cultura patriarcal y que ha marcado de muchas maneras el devenir de las personas, de las familias y de las sociedades en general. Y, por supuesto, de las mismas mujeres, ya que su rol secundario y dependiente la lleva a cuestionarse aún más cuando se encuentra en situación de violencia emocional, ¿Debe, Puede salir de ahí? O simplemente es parte de su razón de existir, es lo que le tocó vivir, por el simple hecho de ser del sexo femenino?

En este sentido deberemos analizar otro factor de suma importancia encontrado en las subjetividades de lo femenino y en especial en el desarrollo de patologías en las mujeres, estas son las encontradas en estudios de mujeres de mediana edad que se enfrentan a problemas de depresiones y de cuestionarse si están en el lugar correcto o si aún la vida tiene

“algo más” para ellas, la oportunidad de vivir una vida donde sea valorada, y donde “exista” y “sea vista” como algo más que simplemente, “La Señora de...” , “O el objeto de...”

Cuando una persona se da cuenta que ha llegado a determinada edad, en donde sus hijos son autosuficientes, y su vida marital no solamente es insatisfactoria, si no la causa probablemente directa, de su malestar y de sus inseguridades y temores. La ha llevado a cuestionarse si realmente es digna de recibir amor y capaz de darlo. Observando además en su vida laboral un estancamiento, precisamente por qué ha dedicado todos sus esfuerzos a sacar adelante su matrimonio y su familia, encontrando en esta etapa postrera que sus esfuerzos no han sido precisamente recompensados o valorados, nos genera el fenómeno llamado: “Techo de Cristal”.

“¿Qué es el techo de Cristal? Se le denomina así, a una superficie superior invisible en la carrera laboral de las mujeres, difícil de traspasar y que les impide seguir avanzando” (Burin y Bleichmar, 1996: 79)

Este concepto de “Techo de Cristal”, tiene sus orígenes incluso en edades muy tempranas y también el psicoanálisis ha hecho aportes importantes al respecto, sin embargo, algunos de los hechos relevantes que sustentan este concepto, es la expectativa tanto social como individual que las mujeres tienen sobre sí. Estas expectativas son las de un rol de maternaje y de funciones domésticas que desde la familia tradicional ha llevado a la mujer a desarrollar una función laboral de tiempo parcial que le permita continuar o no “descuidar” las funciones inherentes a ser madre, esposa y ama de casa, que tiene que desempeñar.

En muchos casos esto ha resultado incluso un estigma que la mujer carga durante mucho tiempo, incluso después de haber llevado largo tiempo una carrera profesional, o la carga económica de la casa, y que los hijos perciben como normal, pues ella misma logra integrar a su imagen la de una mujer, que “No es capaz” de ir más allá, aunque logre un ámbito laboral exitoso. Y si lo logra, hablando de una emancipación de esas funciones de mujer, lo logra, pagando un alto precio, que va en detrimento de su rol de ama de casa, madre o esposa. O como lo mencionamos antes de enfrentarse a la soledad y al desamor, en un total desamparo.

El rol de autoridad, el patriarcado, la cultura machista o los conceptos psicoanalíticos de la masculinidad y de su papel dentro del desarrollo de las subjetividades de género, contribuyen en gran manera a la confusión que en determinado momento pueden tener las mujeres que se encuentran en una situación de violencia emocional.

El hombre como dominante y la mujer como dominada, es un rol establecido no solo a través de la historia y de las culturas, sino también a través de teorías tan importantes como la psicoanalítica, en donde conceptos como “La envidia del pene” y “La Herida narcisista”, coloca a la mujer en un papel de dependencia y de sumisión ante aquellos que la dominan, pero que también la protegen, o al menos eso deberían.

Colocándonos imparcialmente en estos conceptos, también encontramos los estudios realizados por el autor Ramírez Rodríguez (2005), en los que señala no solamente la existencia de varias formas de masculinidad, sino también la persistencia de la dominación masculina, con “una sofisticación de los recursos que continúa posicionando a los varones y a las mujeres en condiciones de asimetría”, que muestran “variaciones sobre la masculinidad: de una autoritaria a otra negociada” (p. 257).

“El gran Inquisidor”, la clásica discusión de la autoridad realizada por Dostoievski, dramatizó la fuerza psicológica de la dominación. En este relato, Cristo vuelve a la Tierra en la época de la Inquisición y enfrenta al Inquisidor con la degradación de la fe de la Iglesia de ese momento: ¿Por qué un acto libre de amor se había transformado en una práctica de sumisión? El inquisidor responde que el pueblo no quiere la libertad ni la verdad, que sólo le causan privaciones y sufrimiento; el pueblo quiere milagro, misterio y autoridad concluyendo que: El dolor que acompaña a la obediencia es preferible al dolor que acompaña la libertad”. (Benjamín, 1966: 15)

Todos mis actos descabellados y las cosas buenas que he hecho tienen la misma causa: la aspiración a un amor perfecto e ideal en el cual pueda darme por completo, confiar mi ser a otro, Dios, hombre o mujer ,tan superior a mí que ya no necesitaré pensar qué hacer en la vida ni vigilarme... Cuánto envidio el amor ideal de María Magdalena y Jesús: Ser la discípula ardiente de un maestro adorado y digno; vivir y morir por él, mi ídolo [...]

De Beauvoir comenta que “Muchos ejemplos nos han demostrado ya que este sueño de aniquilación es de hecho una voluntad ávida de existir [...] Cuando la mujer se entrega por completo a su ídolo, espera que él le dará a la vez la posesión de ella misma y del universo que él representa (Beauvoir, 2010: 716–717).

La creencia de que el hombre proporcionará acceso a un mundo de otro modo cerrado para la mujer es uno de los grandes motivos del amor ideal. A la mujer no le resulta difícil renunciar al narcisismo del sí mismo absoluto, pero para encontrar otra senda al mundo a menudo busca un hombre cuya voluntad ella imagina sin trabas (Benjamín, 1966: 147).

De modo que en el amor ideal, como en las otras formas de masoquismo, los actos de abnegación tienen de hecho la intención de asegurar el acceso a la gloria y el poder del otro. A menudo cuando buscamos las raíces de este amor ideal, encontramos al padre idealizado y una re-esценificación de la relación temprana frustrada de identificación y reconocimiento. También a menudo resulta que la constelación parental revela una escisión entre el padre de la excitación que falta, y la madre presente pero desvalorizada (Benjamín, 1966:148).

Benjamín (1966) nos dice que a pesar de la participación creciente de la mujer en la esfera pública, productiva, de la sociedad, este mundo, en sus prácticas y principios, sigue siendo “un mundo del hombre”. La presencia de la mujer no influye en sus reglas y procesos. Las instituciones públicas y las relaciones de producción presentan una aparente neutralidad genérica, tan impersonales parecen. Pero es precisamente este carácter objetivo, con su indiferencia a las necesidades personales, lo que se reconoce como sello del poder masculino. Es precisamente la despersonalización generalizada, la expulsión de la actitud cuidadora a la esfera privada, lo que revela la lógica de la dominación masculina, de la denigración y la exclusión de la mujer. Al no reconocer de facto que ambos son diferentes física y anímicamente pero productores de milagros al solidificarse mutuamente.

Como podemos ver por lo que se ha venido exponiendo en el presente trabajo, son muchas y variadas las situaciones que las mujeres en la sociedad contemporánea enfrentan y cuando se trata de mujeres que a lo largo de toda una vida se han venido cuestionando su forma de vivir, sus conceptos de vida y la relación por la que un día apostaron todo, redundan en una situación mucho más complicada.

La cultura, de acuerdo con Díaz –Guerrero (2003), puede definirse como un sistema de premisas socioculturales, o creencias sostenidas por una mayoría o minoría psicológicamente representativa de la sociedad, que están interrelacionadas y por medio de las cuales los sentimientos, ideas, roles y jerarquización de los mismos, así como las relaciones entre éstos se rigen y regulan. En la cultura mexicana hay dos premisas fundamentales; la primera se refiere a la supremacía y autoridad indiscutible del padre (hombre) y por otro lado al necesario y absoluto auto-sacrificio de la madre (mujer). En ambas premisas es posible identificar la categoría de género (Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010: 66).

Tenemos que romper aún muchos paradigmas, como hombres, como mujeres y como seres humanos. Aquellos quienes nos encontramos inmersos en el trabajo de aportar aunque sea un granito de arena a mejorar el propio bienestar o el bienestar de aquellos que nos rodean, tenemos un gran compromiso.

1.3 LA VIOLENCIA EMOCIONAL DESDE UN CONTEXTO SOCIOCULTURAL

De acuerdo al Estudio Nacional sobre las Fuentes, orígenes y factores que producen y reproducen la violencia contra las Mujeres, cuyos coordinadores son la Maestra Florinda Ríquer y el Dr. Roberto Castro. (Castro y Ríquer Fernández, 2012), los estudios más recientes realizados por el (ENDIREH) Encuesta Nacional sobre la dinámica de las Relaciones de los Hogares; han encontrado a través de amplias investigaciones y encuestas directamente realizadas con mujeres, que de cada 5 mujeres entrevistadas, al menos 3 han sufrido de algún tipo de violencia en algún momento de su vida.

Desafortunadamente de acuerdo a estos autores, la violencia contra las mujeres se encuentra en casi todos los ámbitos de su vida, desde su vida familiar, laboral, y social. En dónde además se encuentra una gran relación a la violencia de género con una problemática de tipo socio-cultural (Castro y Ríquer Fernández, 2012).

Sin embargo estos autores nos mencionan también de manera interesante y enfática que el problema de la violencia no solamente se encuentra dirigida hacia las mujeres, si no que se puede visualizar un ambiente en el que los comportamientos y prácticas violentas se encuentran tanto en hombres como en mujeres de todas las edades, y estratos socio-culturales. Esta situación lleva a una problemática mucho más amplia de lo que abarcaremos en el presente trabajo, ya que es indudable que la violencia se encuentra presente en todos los ámbitos del ser humano, que van desde la familia, la escuela, el trabajo y la vida social en general (Castro y Riquer Fernández, 2012).

De acuerdo con Castro y Riquer Fernández (2012), hace casi una década se realizaron en el país las dos primeras encuestas nacionales para dimensionar la magnitud y prevalencia de la violencia hacia las mujeres con relaciones heterosexuales unidas: la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2003 (ENDIREH) y la Encuesta Nacional sobre Violencia hacia Mujeres Usuarias de Servicios de Salud 2003 (ENVIM). Además de que ambas se aplicaron de nuevo en 2006, en estos años estos mismos autores han confirmado la existencia de otras 3 encuestas que les han permitido afirmar que existe suficiente evidencia de que desde el siglo pasado, la violencia contra las mujeres por ser mujeres, ha sido una situación que más que un dato es un hecho irrefutable y evidente.

Mencionan estos autores que a la vista de todos se encontraban y se encuentran, las esposas, humilladas, engañadas, golpeadas y las mujeres violadas de cualquier edad, las trabajadoras y estudiantes acosadas, las mujeres usadas como mercancía en el comercio sexual, las mujeres asesinadas. Pero aquello tan evidente para el feminismo, tan relevante, tan urgente de ser atendido, no lo era para otros y otras. Como bien se sabe, hubo que recorrer un largo camino para objetivar ante otros/as el problema social de la violencia contra las mujeres, sus distintas expresiones, sus lugares de ocurrencia, sus consecuencias para la salud, sus costos económicos y morales, para las sociedades contemporáneas. (Castro y Riquer Fernández, 2008: 11)

Como datos importantes estos autores nos remiten a diversas instituciones que se han dedicado al estudio de este tema, tales como el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, la Universidad Nacional Autónoma de México, el Posgrado en Humanidades y Ciencias Sociales, la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, la Encuesta Nacional de Salud Reproductiva 2003 (ENSAR), la Encuesta Nacional de Juventud 2005 y 2011(ENAJUV), la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Familias 2005 (ENDIFAM), las Encuestas Nacionales de Exclusión, Intolerancia y Violencia en Escuelas

Públicas de Nivel Medio Superior, SEP 2007 y 2009 (ENEIVEMS), y la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo 2007 (ENVINOV) (Castro y Riquer Fernández, 2008: 11).

En ese marco, las Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2003, 2006 y 2011 se suman a los esfuerzos que se han realizado en México por conocer la magnitud y prevalencia del fenómeno de la violencia contra las mujeres. Pero lo más relevante, nos proporcionan evidencias que han permitido hacer visible para otros actores la existencia del problema. Si bien, como se afirma en el feminismo, debiera bastar con una sola mujer presa de violencia por ser mujer, para atender el problema, lo cierto es que acercarnos a precisar cuántas lo son (cuántas mujeres son o han sido objeto de violencia por parte de su pareja conyugal o novio, cuántas han sufrido violencia sexual; cuántas han sido maltratadas en la infancia, cuántas acosadas en el trabajo o en la escuela, de cuántas podemos presumir feminicidio), ha sido fundamental para impulsar acciones de prevención y atención en el ámbito federal y estatal. Y justamente por la indudable importancia de las encuestas nacionales en el estudio del problema, en este capítulo queremos enmarcar el análisis estadístico que permite la ENDIREH 2011 y otras encuestas comparables, con una reflexión que vaya más allá de su objetivación cuantitativa. Se trata de un ejercicio de interpretación basado en evidencia acumulada a casi diez años de la ENDIREH 2003.

Sin soslayar las dificultades para el análisis que han supuesto los cambios a los cuestionarios de cada encuesta, es posible identificar constantes que nos permiten argumentar sobre las causas más profundas de las tendencias observadas. Nos referimos a la materia social que da fundamento a las relaciones conyugales, mismas que se inscriben en la lógica mayor de la reproducción social. Hemos afirmado en otros textos el carácter estructural de la violencia contra las mujeres por ser mujeres. (Castro y Riquer Fernández, 2008).

La ENDIREH 2003 se centró exclusivamente en la medición de violencia de pareja en las mujeres unidas. Las ENDIREH 2006 y 2011 ampliaron el universo para incluir también mujeres separadas, viudas y solteras, así como para incluir violencia no sólo de pareja sino también en el ámbito laboral, escolar y social. Por otra parte, en el cuestionario para mujeres unidas de la ENDIREH 2006, destacan la exclusión de las preguntas referidas a la división del trabajo doméstico y al abuso físico y emocional de la mujer y su pareja hacia los hijos que habían sido parte del cuestionario de la ENDIREH 2003; y la modificación de las preguntas que habían servido de base para la construcción de los índices de Poder de Decisión, de Autonomía y de Actitudes hacia los Roles de Género. En la ENDIREH 2011 se reintrodujeron preguntas referidas a la división sexual del trabajo en el hogar si bien con diferencias significativas a la manera en que se aplicaron en la ENDIREH 2003 que redundan en una medición menos precisa de la lograda anteriormente. Además, en la ENDIREH 2011 se mantuvieron las preguntas referidas a los índices de Poder de Decisión, de Autonomía y de Actitud hacia los Roles de Género. (Castro y Riquer Fernández, 2008).

Castro y Ríquer Fernández (2012) presentan un estudio en el cual la principal preocupación es hacer del conocimiento público que en México, a pesar de las diversas instituciones gubernamentales interesadas en investigar y abogar por esta problemática, en realidad es una tarea casi imposible el lograr detectar la realidad de los contextos de las mujeres afectadas, y mucho menos encontrar un punto focal en el tipo de relaciones que establecen con un patrón de violencia evidente.

Castro y Ríquer Fernández (2012) nos mencionan, que definitivamente, en México la violencia se genera y reproduce a través de un patrón idiosincrático, en donde las dinámicas socioeconómicas y culturales favorecen al surgimiento cada vez mayor de diversas modalidades de violencia de todo tipo. Obviamente, mencionan como un factor principal en la generación de violencia contra las mujeres, la desigualdad de género, que ha sobrevivido a través de la historia y de la sociedad en donde la discriminación hacia el género femenino se ha construido sobre una serie de supuestos que llevan a la naturalización de estos procesos de violencia tanto dentro de la familia como dentro de la sociedad.

1.4 VIOLENCIA DE GÉNERO

Se define como todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, aunque solo sean las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada. (ONU, 1993: artículo 1).

Fue en la Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Pekín en el año 1995, la que acuñó el término violencia de género, diciendo que “la violencia contra la mujer impide el logro de los objetivos de la igualdad de desarrollo y paz, que viola y menoscaba el disfrute de los deberes y derechos fundamentales” del sexo femenino e instaba a los Gobiernos a “adoptar medidas para prevenir y eliminar esta forma de violencia.” (ONU, 1996).

La violencia contra la mujer es un tipo de violencia de género ejercida contra las mujeres por su condición de mujer. Esta violencia presenta numerosas facetas que van desde la discriminación y el menosprecio hasta la agresión física o psicológica y el asesinato. Produciéndose en muy diferentes ámbitos (familiar, laboral, formativo, etc.), adquiere especial dramatismo en el ámbito de la pareja y doméstico, en el que anualmente las mujeres son asesinadas a manos de sus parejas por decenas o cientos en los diferentes países del mundo.

Aunque la sensibilización y definición del término es reciente, se tienen ejemplos y bases fundadas para decir que ha existido desde los albores de la humanidad, con pequeñas excepciones en las tribus matriarcales.

Al menos una de cada tres mujeres en el mundo ha padecido a lo largo de su vida un acto de violencia de género (maltrato, violación, abuso, acoso, etc.) Desde diversos organismos

internacionales se ha resaltado que este tipo de violencia es la primera causa de muerte o invalidez para las mujeres entre 15 y 44 años.

De acuerdo con la Convención de Belem do Pará, realizada en San José de Costa Rica en agosto de 1999: “Los nuevos retos que nos impone la convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer” (OEA, 1999). Se determinó que la violencia contra la mujer por parte de su pareja, a diferencia de cualquier otro tipo de problema, trasciende toda frontera relacionada a condiciones económicas, étnicas, culturales, de edad, territoriales, etc., y ha sido vivida —en alguna de sus manifestaciones— por toda mujer en algún momento de su vida. Su naturaleza universal no sólo se lo confiere el hecho de estar presente en la mayoría de las culturas, sino porque además se erige como patrón cultural que se aprende y se manifiesta en las distintas relaciones humanas.

Después de siglos de silencio, negación e impunidad hacia la agresión que se vive al interior de las familias, el movimiento por la no violencia contra la mujer logró legitimar social, jurídica y políticamente el derecho de las mujeres, los niños y las niñas a tener una vida libre de violencia. La década del 90 se ha caracterizado por ser el período histórico en donde se inició un nuevo marco jurídico y de políticas públicas en el campo de la atención y prevención de la violencia intrafamiliar.

Esto refleja una nueva ética y concepción de dignidad humana, la cual ha quedado plasmada en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos.

El alcance de la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, también conocida como Convención Belén do Pará, fue ratificada por la mayoría de los países latinoamericanos. Esta Convención coloca a nuestros Estados en una nueva situación jurídica, estableciendo un nuevo marco de responsabilidades que se deben cumplir.

Al considerarse como una violación de los derechos humanos, la violencia contra las mujeres rompe finalmente el mito que la violencia contra éstas es un asunto de carácter privado, para pasar a ser un problema de carácter público. La consecuencia principal de esta nueva concepción es la establecer en primer orden, la obligatoriedad de los Estados en asumir responsabilidades directas en la prevención, atención y sanción de la violencia intrafamiliar.

De acuerdo a lo establecido por la Convención Belén do Pará, en los últimos 5 años se dio un intenso proceso en nuestros países de promulgación de leyes tendientes a brindar protección a las víctimas de agresión. Aproximadamente en 18 países latinoamericanos, se aprobaron leyes específicas para la atención de la violencia intrafamiliar. Nos toca en el siguiente período continuar cumpliendo con los mandatos de la Convención, ésta vez enfocados hacia la penalización de la violencia intrafamiliar. Para ello es importante recordar la especificidad del problema y por ello la necesidad de promulgar legislaciones que sean capaces de abordar en forma especializada el problema de la violencia doméstica. Pero para

ello es importante señalar algunos problemas que se han presentado en el impacto y la aplicación e interpretación de las normas relativas a otorgar medidas de protección en caso de violencia intrafamiliar y dentro de ella la violencia hacia la mujer. (OEA, 1999).

Para enfatizar un poco más en estos problemas citamos a Castro y Riquer Fernández (2008), quienes mencionan, que la violencia en sí misma ya es un problema. Y que es indispensable entonces, entender, que con que una sola mujer que sufra de violencia pueda ser rescatada, y se pueda atender su problemática, estamos avanzando, dando propuestas y soluciones. Y cuanto más nos acercamos, más nos podemos dar cuenta de la realidad que aún en nuestra época prevalece en torno a este tema. No es volver a comenzar, en relación a abrir una pregunta quizá sin respuesta: ¿Cuántas mujeres pueden ser víctimas o han sido víctimas de violencia por parte de su medio ambiente, siendo su familia, su pareja o simplemente la misma sociedad, incluyendo incluso otras mujeres? Realmente la pertinencia de este trabajo y el de todos los que se realizan con la mira de mejorar la calidad de vida de las mujeres y de la sociedad en general, es el aportar respuestas, certezas, de que sí hay esperanza y posibilidad de un cambio de vida y de mejora en todos los aspectos de nuestra existencia como seres humanos.

Sin embargo al revisar a Ramírez Rodríguez (2005) es interesante ver que el autor, por un lado, no sigue la visión epidemiológica de considerar la violencia doméstica a partir de los casos y los números, y que, por otro lado, se separa de la visión psicológica que la ve como una patología. Adopta, en cambio, la lógica de la dinámica social: la violencia es un proceso y no un incidente que sólo concierne a dos individuos, es una relación social y no una expresión de patología individual, un indicador de una relación de poder-resistencia. Sin embargo, nos dice Ramírez Rodríguez (2005) no es un puro fenómeno estructural, sino que debe tenerse en cuenta la capacidad de acción del hombre violento.

1.5 CIERRE

Me parece muy interesante para cerrar este apartado referirnos a lo expuesto por Enríquez (2013), en donde nos habla de la necesidad imperiosa de que como psicoterapeutas tomemos en cuenta el contexto sociocultural del consultante, en especial el familiar, ya que esto nos lleva a entender como en la familia es justo en donde se construyen y se aprenden las principales ideas y los roles de autoridad y de sexualidad, así como qué miembros de la familia se deben subordinar a estas figuras dominantes.

Como hemos venido encontrando, en las lecturas realizadas de los diferentes autores revisados y a través de las propias historias populares. Así como las historias escuchadas por psicoterapeutas dentro de nuestros consultorios. Es un hecho que no podemos negar, que a través de muchos años y de generaciones, la violencia emocional contra la mujer ha sido

parte de la experiencia de una gran parte de mujeres, que a veces calladamente, y otras tratando de alzar la voz, pero sin ser escuchadas, han vivido durante casi toda su vida.

Enríquez (2013) comenta en su artículo que la problemática contemporánea que presentan las familias requiere un ejercicio de intelección complejo y transdisciplinario; ante el fenómeno de la violencia doméstica y su raíz en determinantes socioculturales, económicos y políticos (Zohn Muldoon, Gómez Gómez y Enríquez Rosas, 2013).

Así mismo, Enríquez Rosas (2013), explica de manera muy clara como, cuando tomamos dentro de la psicoterapia un enfoque multidisciplinario en el cual sin duda alguna la familia es parte inherente a los procesos individuales en cualquier conflictiva. Podemos ampliar nuestra visión y lograr tomar en cuenta disciplinas que van más allá de psicoterapia. Y logramos incluir a todas aquellas ciencias que estudian los distintos aspectos del ser humano, tales como la filosofía, la antropología, la historia etc.

De acuerdo a lo propuesto por Enríquez (2013) una propuesta psicoterapéutica en este sentido es una construcción siempre en evolución, que pone situado siempre al sujeto en el centro, tanto al terapeuta como al consultante. Y es capaz de rastrear con marcos teórico–interpretativos sólidos y también abiertos, las posibilidades de cambio y las orientaciones teóricas y técnicas que facilitan esta en búsqueda de un bienestar mayor y sustentable para el sujeto en bienestar de otros (Zohn Muldoon, Gómez Gómez y Enríquez Rosas, 2013).

Y dado que nuestro trabajo además de enfatizar en la importancia de la psicoterapia y de sus diversos objetivos y enfoques, es también enfatizar cómo este proceso de ayuda puede ser una fuente de alivio para aquellas mujeres que pasan o han pasado por un proceso de violencia psicológica o emocional en su historia de vida. Y especialmente dentro de sus relaciones de pareja, no se puede cerrar este capítulo sin mencionar lo que Díaz-Loving y Rivera Aragón (2010) exponen acerca de este tema.

Díaz-Loving y Rivera Aragón (2010) enfocan su estudio en la violencia dentro de la relación de pareja enfatizando en que son relaciones en donde tanto hombres como mujeres, viven dentro de su vida cotidiana situaciones con humillaciones por parte de aquellos de quienes no se esperaba, y lo que deberían recibir sería amor, apoyo y respeto.

“Así pues, la violencia que viven algunas parejas, dentro de su relación comprende cualquier conducta activa o pasiva que dañe o tenga la intención de dañar, herir o controlar a la persona con la que se tiene o tuvo un vínculo íntimo dentro del matrimonio o el noviazgo, incluyéndose otras formas de relación cercana”. (Trujano, Martínez y Benítez, 2002, en Díaz–Loving y Rivera Aragón, 2010: 640).

Así, más que señalar culpables, o equiparar las características de uno y otro tipo de violencia, se busca dar cuenta de la complejidad de la interacción de pareja; se busca hablar de una realidad más objetiva, de las consecuencias de un empoderamiento mal

entendido, por un lado, donde la violencia tiene un papel central para la “defensa de derechos” y por otro de un machismo que se niega a desaparecer, que no entiende de equidad y que interpreta la búsqueda de la misma como una ofensa que debe ser controlada. Aunado a lo anterior, hablar de hombres y mujeres desempeñando un rol específico podría insinuar que la violencia se da sólo en parejas heterosexuales, pero, como lo demuestran los estudios realizados por Toro-Alfonso (2005), la violencia se presenta también en relaciones de pareja cuyos miembros son del mismo sexo. Al adentrarse a la delimitación del constructo de violencia, se encuentra que hay diversos conceptos que se confunden con el de la violencia en la pareja, como el de violencia intrafamiliar, doméstica, de género o contra la mujer; sin embargo, cada uno tiene matices que impide que todos puedan reflejar cabalmente el fenómeno puro. (Díaz-Loving y Rivera Aragón 2010)

No solo como psicoterapeutas o estudiosos de la conducta humana, sino simplemente como seres humanos considero que es nuestro deber adentrarnos en el estudio de este fenómeno. Y no solamente quedarnos ahí, en estudiarlo, hacer estadísticas, o prácticas psicoterapéuticas en nuestros consultorios para ayudar a una, dos o tres o cien mujeres que llegan a nuestras vidas con esta problemática.

Creo que es un deber moral, social y trascendental, levantar la voz, e insistir una y otra y mil veces más, las que sean necesarias, que como seres humanos y no sólo en México, si no en todas partes del mundo, todos los seres humanos merecemos ser tratados con dignidad, respeto, y amor.

Sin embargo, quienes estamos en esta profesión y queremos ser parte aunque sea en una mínima escala del cambio, no podemos quedarnos estáticos y ver como algo que por frecuente y tradicional, es adecuado, saludable o aceptable. No pretendemos a través de este estudio, descubrir el hilo negro, pero sí poner un granito de arena y lograr que se voltee nuevamente la mirada hacia una situación que por cotidiana y conocida, tal vez quiera ser olvidada.

II. RESOLUCION TEORICO METODOLOGICA.

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El problema de la violencia emocional se centra en un contexto socio-cultural, histórico, y personal, en donde entramos en un entramado de subjetividades, constructos y aprendizajes y que, realmente la historia y lo que vemos a nuestro alrededor en relación a la violencia emocional juega un papel de suma importancia en la existencia no solo de la mujer sino también de la humanidad. Dutton (1999) vuelve a centrarnos en la importancia de comprender como los efectos psicológicos de vivir en una relación emocionalmente violenta logra dar con el sentido que para la mujer implicada tiene el vivir en una relación de esta naturaleza y lograrla contextualizar dentro de su vivencia personal, así como comprender la experiencia de la mujer maltratada emocionalmente hablando. No debemos entonces olvidar que nuestro foco central es que algunas conductas que pudieran llegar a ser socialmente consideradas como no violentas, en realidad pueden tener las mismas propiedades que las violentas en cuanto al control de la víctima.

Matud Aznar, Gutiérrez y Padilla (2004) señalan en su artículo que es muy importante reelaborar y no dejar de tomar en cuenta durante el proceso las situaciones de cambio que el vivir situaciones de violencia psicológica puede tener en las personas. Por mencionar algunos, se refieren las autoras a cambios cognitivos ya sea por cambio de esquemas, paradigmas o constructos de aprendizaje, las expectativas, las atribuciones, percepciones o la autoestima de la mujer maltratada. Los indicadores de malestar o disfunción psicológica (por ejemplo, los miedos, la ira, la depresión, el abuso de sustancias...), los problemas de relación con otras personas distintas al agresor, tales como problemas de confianza en los demás, miedo a la intimidad.

De una manera por demás interesante, Dutton (1999) menciona que algunos de los factores que influyen en los efectos psicológicos del abuso como los intentos de las mujeres para evitar y escapar del abuso y protegerse a sí mismas y a sus hijos/as incluye: 1) La respuesta institucional que, si es positiva puede no solo ayudar a la mujer maltratada a evitar la violencia en el futuro, sino que incluso puede mediar la gravedad de sus efectos, pero que si es negativa puede generar victimización secundaria. 2) Las potencialidades y puntos fuertes de la mujer, que pueden ser desde la confianza en sí misma para encontrar soluciones al problema hasta creer en su derecho de vivir libre de violencia, pasando por la determinación en lograr sus metas, el conocimiento del abuso y sus efectos. Sus capacidades organizativas, sociales, ocupacionales... la evaluación, validación, y fomento de estas capacidades puede facilitar en gran medida los intentos de la mujer maltratada para protegerse y evitar violencia futura. 3) Los recursos materiales y el apoyo social, que pueden tener un importante efecto en la capacidad de la mujer para responder de forma efectiva ante la violencia. 4) Los factores históricos, de aprendizaje y de salud física, tales como la socialización rígida en los roles de género; victimizaciones anteriores u otros traumas sufridos en la infancia que pueden aumentar la vulnerabilidad de la mujer y propiciar que

victimizaciones posteriores tengan efectos más negativos; o las limitaciones o discapacidades físicas. 5) La presencia de estresores actuales adicionales al maltrato de la pareja, que pueden influir tanto en la reacción psicológica de la mujer maltratada como en sus esfuerzos por responder a éste. 6) Los aspectos positivos y negativos de la relación con la pareja que percibe la mujer maltratada, ya que es importante conocer estas percepciones para comprender su conducta dentro de la situación de abuso.

Desde la revisión de autores en lo que a los diversos enfoques se necesitan y el acercamiento psicoterapéutico que podemos tener cuando se presentan casos de violencia emocional contra la mujer ejercida por su pareja, podemos citar a Navarro, (1992a) quien plantea una concepción desde el enfoque de apoyo que son las redes sociales.

“La red social es el conjunto de personas que conocemos, con las que guardamos una relación personal más o menos estrecha, y con las que nos relacionamos con cierta asiduidad. Constituyen nuestro nicho de relaciones, nos posibilitan nuestra vida emocional (positiva y negativa), son nuestros recursos cotidianos y en tiempos de crisis, y con ellos compartimos quienes somos”. (Navarro, 1992a :151)

Las mujeres quienes viven una situación de violencia emocional recurren a sus redes sociales que son el conjunto de personas con las que viven de manera cotidiana compartiendo su vida, en un contacto cara a cara. Por lo que es importante incluir este tipo de apoyo ya que son aquellos a quienes estas mujeres pueden recurrir en caso de necesidad y con quienes a veces no tienen contacto alguno hasta que se presenta la necesidad de apoyo.

Navarro (1992a) establece que aquellos con quienes contactamos cara a cara se comparten situaciones fundamentales de vida y aspectos emocionales, que también cumplen una función de ayuda y que representan un recurso con el que no siempre se cuenta hasta que realmente surgen los problemas o las mujeres quienes sufren una relación de violencia emocional concientizan. Así mismo considera que estas personas con quienes se contacta funcionan como referentes de valores sociales que se asumen personalmente en mayor o menor grado, con quienes se mantiene un debate intelectual interno, y que fundamentalmente enseñan, promueven el desarrollo personal y orientan implicando un referente importante en nuestras vidas, son intelectuales, artistas, periodistas, políticos, figuras religiosas, etc., tanto vivos como muertos.

Para poder delimitar el problema que nos atañe y por el cual esta investigación se sustenta, tal vez convendría lanzar varias preguntas que comiencen a introducirnos a una realidad que tal vez, por tan común y corriente, hemos perdido de vista que realmente constituye una problemática.

Situaciones de vida de mujeres actuales, que viven dentro de nuestra sociedad y dentro de nuestros contextos modernos e incluso dentro de nuestras familias, que se han convertido en un estilo de vida tan comunes, que por lo comunes pasan a ser aceptadas y “normales” como

muchas de las cosas que vemos y vivimos día a día y ya ni siquiera nos cuestionamos, solamente porque al volverse algo frecuente, simplemente se convierte en algo aceptado e incluso por qué no decirlo a veces necesario. ¿Un mal necesario que nos ha llevado a una manera de ser y de funcionar, y que si bien pocos cuestionan, la gran mayoría aceptamos como parte de nuestro sistema social de valores y de maneras de actuar dentro de una sociedad moderna y tecnológica?

Podemos hacer estas preguntas, de tal manera que nos lleven únicamente a comenzar a cuestionarnos y pensar en una situación que aunque no sea vista por muchos o aceptada por otros ya que puede ser considerado como socialmente normal o incluso un mal necesario. En realidad nos encontramos frente a un problema digno de ser no solo estudiado, si no resuelto tanto de manera individual, como social.

Podríamos especular y hablar de un millón de razones por las cuales la violencia emocional y la tendencia de algunas mujeres no solamente a vivirla, soportarla sino incluso propiciarla es un problema. Sin embargo es importante realizar un estudio exhaustivo, no solamente de conceptos importantes relacionados con esta situación. Conceptos que podrían ser a la vez causa o efecto de mantener una relación no solamente insatisfactoria, si no humillante y violenta emocionalmente hablando.

Cómo psicoterapeutas es indispensable y necesario que nos demos cuenta y consideramos que en realidad existen constructos personales que a través de la experiencia de vida lleva a una mujer a pensar que su única misión en la vida es ser la esposa de, aunque ese “de” sea alguien que ni siquiera la mira y si la mira es para infligir en ella sentimientos muy lejanos a lo que se esperaría de un compañero de vida.

Es importante tomar en cuenta que es otro problema, que la mujer enfrenta situaciones como el miedo a la soledad y al contexto socio-cultural que aún considera que la mujer debe tener un hombre a su lado para valer y ser alguien.

Tendríamos que analizar conceptos como: Felicidad, Miedo, Soledad, Dependencia, Fracaso, Tradición. E incluso adentrarnos en un estudio social en un contexto sociocultural mexicano, donde los roles de género son tan marcados y además contextualizados en un entorno donde la mujer sin hombre es desvalorizada, minimizada y muchas veces socialmente denigrada. Poder dar cuenta de lo que dentro de un proceso psicoterapéutico sucede y como éste influye de una manera o de otra en la vida de cualquier persona es parte crucial de cualquier esfuerzo que hagamos tanto a nivel psicoterapéutico como humano. Cuando se ha vivido una situación de violencia emocional y por necesidad, casualidad, o por destino, llegamos al consultorio de un psicoterapeuta, algo pasa, indudablemente, en este proceso que está basado en una relación entre dos seres humanos con el mismo objetivo, al menos durante el momento terapéutico y maravillosamente genuino después de ese proceso

ver los cambios en la vida de ese maravilloso ser humano, ¡Que posiblemente un día pensó que no valía nada!

Podemos cuestionarnos y racionalizar en una situación que bien puede o no ser una problemática social o psicológica donde, puede solamente ser un estilo de vida, y en ese momento, encontraremos ya mismo dentro de la propia revisión de diversos teóricos muchas razones o justificaciones para el comportamiento que estamos tratando de explicar.

¿Qué podría llevar, a una mujer que durante más de la mitad de su vida, ha dedicado a cuidar a una familia, hijos y esposo, al darse cuenta que no solamente no es feliz, si no que ha sido devaluada, desestimada, ignorada y maltratada emocionalmente, a no decidirse a terminar con esa relación?

¿Cuáles serían las razones, para que después de haber llevado a sus hijos a una edad en la que son adultos jóvenes y han volado del nido o están en proceso de hacerlo, la mujer los continúe esgrimiendo como excusa para separarse del hombre que la ha maltratado emocionalmente durante años?

¿Existen constructos personales que a través de la experiencia de vida lleva a estas mujeres a pensar que su única misión en la vida es ser la esposa de, aunque ese “de” sea alguien que ni siquiera la mira y si la mira es para infligir en ella sentimientos muy lejanos a lo que se esperaría de un compañero de vida?

¿Es el miedo a la soledad y al enfrentarse a un contexto socio-cultural que aún considera que la mujer debe tener un hombre a su lado para valer y ser alguien?

¿O simplemente es todo un entramado psicológico, en donde tanto todo lo que las diversas estructuras psíquicas y las pulsiones naturales llevan en especial a las mujeres a constituir la imagen femenina como dependiente de lo masculino, porque sin “aquello”, a las mujeres les falta algo?

¿Es suficiente una historia de vida, una sola historia, para poder dar cuenta de lo que pasa dentro de un ser humano, adentrarnos en su biografía, en su psique, en sus sentimientos y anécdotas y por supuesto en su propio proceso de crecimiento personal, suficiente para dar cuenta y generalizar a todos los que hayan pasado por situaciones similares?

Tal vez sí, Tal vez no. Sin embargo toda vida es una aventura, y toda aventura nos enseña algo. Toda historia de vida es valiosa, precisamente por eso, por lo que los demás podemos aprender de ella. Por eso, y por mucho más creemos que sí, o al menos que si vale la pena hacerlo, adentrarse en lo más profundo de cualquier ser humano, para poder después entender mejor, a otros, a nosotros mismos, a la vida misma.

2.2 PREGUNTA CENTRAL

¿Cómo se relaciona el proceso psicoterapéutico con la percepción de la violencia emocional de pareja en la mujer?

Como profesionistas de la salud mental, es indispensable que nos interese en estudiar y profundizar en todas las situaciones que pueden ser causa de malestar emocional tanto en nuestras sociedades, como en nuestros individuos, ya que una situación de violencia emocional, aunque sea vivida dentro de una pareja, no debemos olvidar que la pareja es parte de una familia, y no solamente eso, sino que también es la base de una familia, y la familia base de una sociedad, y la sociedad base de una cultura, por lo que todo lo que afecte, al individuo, a la pareja y a la familia, por ende repercutirá a todo el sistema social y a la cultura en general.

Como psicoterapeuta, como mujer y como mexicana, encuentro la pertinencia de realizar un estudio en este ámbito, que sin duda resulta de interés, no solamente personal y/o profesional, sino de interés humano. Ya que como profesionales de la salud mental no solamente debemos ser precursores del cambio dentro de nuestro consultorio, si no también intentar, al menos eso, intentar promover el cambio más allá de las cuatro paredes de un consultorio y llevarlo a la familia y a la sociedad.

Cuando una mujer entra a un proceso de psicoterapia, entra buscando ayuda y cuando el motivo de consulta es que esta mujer siente o percibe que está siendo violentada emocionalmente por su pareja, tenemos que ayudarla a encontrar cuales son los factores que han llevado a esta mujer ha “permitir” tal vez durante muchos años el ser violentada emocionalmente y como ha llegado a ver como “normal” e incluso a justificar esta conducta durante muchos años. Y también ver, que o cual es el factor que de pronto detona y hace a la mujer darse cuenta después de muchos años, que algo no está bien. Algo sucede, algo no le gusta, algo ya no encaja y decide buscar ayuda.

Pero por supuesto que más allá del análisis de lo que le llevó a la mujer a vivir una situación emocionalmente violenta, este trabajo basa su pregunta central y su objetivo en el análisis en algunas preguntas que por su relevancia ya he mencionado con anterioridad en los antecedentes relativos a : LA IMPORTANCIA DEL PROCESO DE PSICOTERAPIA DENTRO DE UNA SITUACION DE VIOLENCIA EMOCIONAL: Pero que retomo nuevamente en este apartado por ser el punto central de nuestro trabajo : ¿Cómo un proceso de psicoterapia ha ayudado a la mujer a salir de esta situación? ¿Qué del proceso de psicoterapia le ayudó a elaborar y resolver esta situación problema? Así como investigar

¿Qué aspectos del proceso de psicoterapia se resaltan? ¿Qué cambios se logran a través del proceso de psicoterapia? Y ¿Qué de lo que hizo el psicoterapeuta favoreció el proceso de cambio?

2.3 PREGUNTAS SUBSIDIARIAS:

¿Qué intervenciones psicoterapéuticas favorecieron y de qué maneras, la resolución de la violencia emocional contra la mujer en la pareja desde la perspectiva femenina? Basadas en un estudio de caso.

¿Cuáles son las narrativas que dan cuenta de los cambios logrados en el proceso de psicoterapia desde la perspectiva femenina y a través de un acercamiento biográfico?

Para poder responder estas preguntas, será importante analizar varios factores, como el hecho de estudiar, El patrón que la mujer toma para la desnaturalización de la violencia. Y también establecer las formas de regulación que utiliza la mujer para lidiar con una relación emocionalmente violenta.

Para poder responder esta pregunta, se debieron realizar una serie investigaciones en nuestros antecedentes que nos encuadran dentro del contexto sociocultural en el que se revisaron diversos estudios que nos hablan de lo que es la Sociedad Mexicana y cómo aun en pleno siglo XXI, el papel y el rol de la mujer ha cambiado vertiginosamente más sin embargo aún persisten patrones conductuales inherentes a la violencia que continúan repitiéndose desde los inicios de la humanidad.

2.4 OBJETIVO CENTRAL:

Analizar a través de un estudio de caso y desde una perspectiva biográfica femenina, la relación del proceso psicoterapéutico como un factor que puede intervenir con la percepción de violencia emocional de pareja en la mujer.

2.5 OBJETIVOS SECUNDARIOS:

Deducir de la investigación qué intervenciones realizadas por el terapeuta en el momento del proceso psicoterapéutico favorecieron y de qué maneras lo hicieron en la resolución de la violencia emocional contra la mujer en la pareja desde la perspectiva femenina.

Encontrar cuáles son las narrativas desde la perspectiva de la consultante que dan cuenta de los cambios logrados en el proceso de psicoterapia desde la perspectiva femenina y a través de un acercamiento biográfico.

2.6 METODOLOGIA:

En este trabajo se consideró pertinente aplicar una investigación de tipo cualitativo, utilizando el método biográfico, mediante entrevistas a profundidad enfocándonos principalmente a un estudio de caso.

De acuerdo a Gunderman, (2012) se explica claramente como desde hace algunas décadas se evalúa como una forma plenamente válida de investigación en el contexto de las ciencias sociales que los estudios de caso se han usado de manera permanente y extensiva. Mencionando así mismo que la “Noción de Caso” es uno de los componentes básicos de la investigación en las ciencias sociales.

Becker, (1975) nos habla también de cómo en los campos particulares de la psicología, La medicina y La educación, el empleo de un caso es ampliamente considerado con fines de evaluación clínica y que es motivo de desarrollo del aprendizaje y en general de la investigación evaluativa.

En este sentido nos remitimos a lo expuesto por los autores Goode y Hatt, (1969) en que nos ratifican que lo que hace específico el trabajo con un estudio de casos es que más allá de reunir información y sistematizarla, se debe trabajar en mantener la unidad del todo. Y que el mayor esfuerzo radica en no perder el carácter unitario de la entidad que está siendo estudiada, siendo ésta un individuo, una organización, o una cultura. Así mismo enfatizan estos autores en el hecho de que el caso estudiado es el foco final de interés, y que de ninguna manera se quiere alcanzar la comprensión de un fenómeno general que involucre otros elementos o busque desarrollar a partir de ahí alguna construcción teórica.

En la historia de vida se revela como de ninguna otra manera la vida interior de una persona, sus luchas morales, sus éxitos y fracasos en el esfuerzo por realizar su destino en un mundo que con demasiada frecuencia no coincide con ella en sus esperanzas e ideales.

Lo que diferencia la historia de vida de las autobiografías populares es el hecho de que el investigador solicita activamente el relato de las experiencias y los modos de ver de la persona, y construye la historia de vida como producto final. Howard Becker (1966, pág. vi) describe el rol del investigador en las historias de vida sociológicas:

El sociólogo que recoge una historia de vida da pasos para asegurar que ella cubra todo lo que queremos saber; que ningún factor o acontecimiento importante sea descuidado, que lo que pretende ser fáctico concuerde con las pruebas de que se dispone y que las interpretaciones del sujeto sean aportadas honestamente. El sociólogo mantiene al sujeto orientado hacia las cuestiones en las que está interesada la sociología, haciéndole preguntas

sobre acontecimientos que necesitan desarrollo; trata de hacer que la historia narrada tenga que ver con materias que son objeto de registro oficial y con material proporcionado por otras personas que conocen al individuo, el acontecimiento o el lugar que nos es descrito. Hace que el juego sea honesto con nosotros.

La historia de vida tiene una larga tradición en las ciencias sociales y figuró de modo prominente en el trabajo de la Escuela de Chicago durante las décadas de 1920, 1930 y 1940 (Shaw, 1931, 1966; Shaw y otros, 1938; Sutherland, 1937; véase también Angell, 1945, y Frazier, 1978). Gran parte de las consideraciones de este capítulo se basan en las historias de vida de un "transexual" (Bogdan, 1974) y de dos "retardados mentales" (Taylor, y Bodan R. 1987)

De acuerdo con algunos conceptos referentes a esta metodología citamos a Martínez, (1996), que afirma que el diseño de la investigación cualitativa no se especifica por entero en el inicio, sino que se va desplegando conforme transcurre el trabajo de campo. Se parte de un foco de interés a observar o entrevistar, de temas por explorar pero no de variables operacionales o de hipótesis que deban probarse. Dice que esto entre otras cosas demanda cierta tolerancia a la incertidumbre y ambigüedad presentes durante el proceso tanto por parte del investigador cualitativo como por las instituciones que lo evalúan y financian. A diferencia de los estudios cuantitativos, continúa Martínez, en los que los resultados obtenidos proporcionan datos sistemáticos, estandarizados con patrones estadísticamente generalizables pero donde las preguntas planteadas solo tocan la superficie de lo que la información significa. Argumenta que la entrevista de tipo cualitativo en cambio, da lugar a relatos detallados y diversos en contenido de mayor dificultad en el análisis donde se requiere dar sentido a una amplia información identificando patrones significativos y se comunique la esencia de lo que los datos revelan.

Los métodos cualitativos señala Castro (1996) hacen énfasis en el estudio de procesos sociales y el supuesto ontológico fundamental es que la realidad se construye socialmente, y que por lo tanto, no es independiente de los individuos. El autor antes citado dice que a diferencia de los métodos cuantitativos que se concentran en el estudio "objetivo" de fenómenos externos a los individuos, los métodos cualitativos privilegian el estudio interpretativo de su subjetividad y de los productos que resultan de su interacción.

Según Rodríguez (en Rodríguez Gómez, Jiménez-Vergara y Gil-Flores, 1996), la metodología es considerada como la forma característica de investigar determinada por la intención sustantiva. Y el enfoque que la orienta; el método fenomenológico destaca el énfasis sobre lo individual y sobre la experiencia subjetiva: "La fenomenología es la investigación sistemática de la subjetividad" (Bullington y Karlson, 1984, en Rodríguez, 1996: 40).

Las raíces de la fenomenología se sitúan en la escuela del pensamiento filosófico creada por Husserl (1859–1938) a principios del siglo XX, cuya tarea sería la de constituir a la filosofía como una ciencia rigurosa de acuerdo al modelo de las ciencias físico naturales del siglo XIX, pero diferenciándose por su carácter meramente contemplativo. La fenomenología busca conocer los significados que las personas dan a su propia experiencia siendo relevante aprehender el proceso de interpretación por el cual la gente define su mundo y actúa en consecuencia intentando ver las cosas desde el punto de vista del otro, describiendo, comprendiendo e interpretando. (Rodríguez, 1996)

En cuanto a la entrevista a profundidad, Ruíz Rodríguez (2001, en Oseguera, 2012) postula que este es un ejercicio que requiere que el entrevistado se involucre en un esfuerzo de inmersión frente a, o en colaboración con el entrevistador para que se dé un proceso activo. Por su parte, Enríquez, (2010), refiere a la entrevista a profundidad como una de las estrategias centrales para dar cuenta de los contenidos subjetivos, y cita lo que Nigenda y Langer, (1995) afirman en cuanto a que el investigador estaría buscando conocer a profundidad la perspectiva del otro sobre una realidad específica. Enríquez (2010), sostiene que en la entrevista a profundidad es el propio investigador el instrumento de la investigación de allí que se torne tan relevante para propiciar el clima psicológico y una relación óptima con el sujeto informante.

Arfuch, en Enríquez, (2010) expone que el investigador busca encontrar lo que es significativo en el esquema mental del entrevistado a lo que denomina como “las vivencias” y a lo cual referimos continuamente en este trabajo de investigación, a sus significados, perspectivas e interpretaciones, a la manera en que el sujeto percibe y categoriza su realidad. Galindo (1987, en Enríquez, 2010) propone a la entrevista a profundidad como un encuentro de subjetividades donde la objetividad busca ser descubierta y permite abrir la vida cotidiana volviéndola en extraordinaria.

Durante la realización de este trabajo, se pensó que lo más adecuado era utilizar una metodología de tipo cualitativo con apoyo tanto del método biográfico, como de un estudio de caso. Se utilizaron entrevistas a profundidad, las cuales nos llevaron a reunir la información necesaria para desmenuzar la historia de vida de una mujer que vivió una relación de pareja emocionalmente violenta. Y que finalizó un proceso de psicoterapia, en donde además de dar cuenta a través de su narrativa, de una situación de pareja cargada de violencia emocional, también se logró dar cuenta de toda una serie de situaciones a través de su historia de vida en la que la violencia emocional fue una constante, tanto en su familia de origen, como en las familias de origen de cada uno de sus padres. En este estudio se logró entrar de manera espontánea y abierta a un proceso de interpretación de la subjetividad de esta mujer a la cual entrevistamos. Y se logró integrar todo aquello que nos aportaron sus narrativas a través de las entrevistas a profundidad, que realizamos. Por supuesto que sin apartarnos del objetivo de nuestro estudio, las situaciones e interacciones vividas por esta persona durante su proceso de psicoterapia, fueron dando cuenta de una manera clara, cuál

fue el lugar que la psicoterapia ocupó tanto en su desnaturalización de la violencia y de los cambios que a partir de la psicoterapia y otros elementos de ayuda fueron surgiendo. Hasta llegar a lo que ahora ella misma percibe o nombra como un cambio total en su vida.

La historia de vida es una de esas nociones de sentido común que ha entrado de contrabando en el universo erudito; en el borde, sin tambor ni trompeta, en los etnólogos, luego, más recientemente y no sin escándalo (fracasas), en los sociólogos. Hablar de historia de vida, es presuponer al menos, y eso no es nada, que la vida es una historia y que, como en el título de Maupassant, *Une Vie*, una vida es inseparablemente el conjunto de acontecimientos de una existencia individual conocida como una historia y el relato de esta historia[...] Es aceptar tácitamente la filosofía de la historia en el sentido de sucesión de acontecimientos históricos, *Geschichte*, que está implicada en una filosofía de la historia en el sentido del relato histórico, *Historia*, en una palabra en una teoría del relato, relato de historia o de novela, bajo este producto, indiscernible, biográfico o autobiográfico netamente. (Bourdeieu, 1986: 121)

Consideramos que esta metodología se ajustará a este tipo de investigación ya que lo más importante para este trabajo es conocer a profundidad los pensamientos y la percepciones y expectativas de aquellas mujeres que viviendo una situación de violencia emocional dentro de su pareja, han sido capaces de especular sobre de ello y tomar conciencia sobre su propia realidad, sus significaciones y/o sus vivencias, sus esquemas mentales. A saber, la manera en que cualquier mujer que esté en esta situación, puede lograr concebirse a sí misma y a su inmersión dentro de una relación y dentro de un contexto de vida que implica normas tanto familiares y sociales. Una riqueza más que encontramos en utilizar este método es que nos permitirá que participemos como entrevistadores en ese encuentro de subjetividades y así lograr a través también desde nuestra perspectiva, encontrar los factores principales que resultan de mirar a través de los ojos de otro ser humano. Intentar descubrir la objetividad de la vida ordinaria, para llevarla a un contexto en el que nada es ordinario y todo siendo parte de la misma existencia humana puede llegar a ser trascendente y único.

Ciertamente al ir construyendo este encuentro de subjetividades, tenemos una perspectiva previamente establecida en donde esperamos encontrar algunos factores en común que de acuerdo a nuestra revisión de literatura hemos encontrado y que va relacionada con lo que la violencia emocional genera en los seres humanos.

Para esto citamos a Díaz-Loving y Rivera Aragón (2010) en donde nos dice que la violencia puede provocar en quien la padece una serie de alteraciones y daños en diferentes ámbitos de la vida, independientemente del o los tipos de violencia que haya experimentado y suelen persistir por mucho tiempo después de que el acto violento cese.

Los estragos psicológicos que la violencia acarrea son diversos y comprenden tanto trastornos clínicos como sintomatología aislada relacionada con los mismos. Entre los trastornos más comunes están la depresión y el trastorno de estrés postraumático y en relación con la sintomatología aislada, son frecuentes los sentimientos de culpa, inseguridad, impotencia, incapacidad o desesperanza, pensamientos o intentos suicidas, miedo, estrés y preocupación constantes, baja autoestima, letargia, confusión. También se presentan trastornos psicosomáticos como dolor crónico, pérdida del apetito, desórdenes de alimentación, supresión del sistema inmune como resultado del estrés, ansiedad, insomnio, trastornos gastrointestinales y cefaleas (Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010: 659).

En este estudio por supuesto estaremos enfocados no solamente a constatar y encontrar que la mujer que ha vivido una situación de violencia emocional ha padecido alguno o muchos de estos síntomas, si no situarnos en el enfoque de ¿Cómo el proceso psicoterapéutico que ha vivido le ha ayudado a resolver tanto su situación de violencia emocional, cómo la mejoría encontrada en la psicoterapia para los síntomas antes mencionados?

Para este estudio se realizaron 9 entrevistas a una mujer, cuyos criterios de inclusión fueron los siguientes: mujer mayor de 50 años, con hijos adultos jóvenes, que ya se han ido del hogar, y con estudios universitarios. La cual a través de las 9 entrevistas cuyas transcripciones textuales se encuentran en el Apéndice c de este TOG, y que a través de sus narrativas fue dando cuenta de cómo desde los antecedentes familiares de sus padres, de su historia vivida en su familia de origen y posteriormente en sus relaciones de pareja, siempre se encontró presente un contexto de vivencias de violencia no solamente emocional si no en algunos casos también física. Y Lo más importante, cómo a través de un proceso de psicoterapia, pudo ir dándose cuenta y reconstruyendo, así como desnaturalizando este proceso de violencia durante toda su vida, hasta lograr tomar decisiones que la llevaron a un empoderamiento de sí misma y tomar las riendas de su propia vida.

Aunque por supuesto las entrevistas se realizaron dentro de un marco de libertad en donde la consultante fue haciendo sus narrativas y reconstruyendo su propia historia conforme iban surgiendo los aspectos que ella misma tomaba como importante y recordaba a través de ciertas preguntas guía. Las narrativas no cuentan precisamente con una elaboración cronológica y al realizar el análisis de datos se fue reconstruyendo de acuerdo a una tabla de Categorías elaborada inductivamente que cumple con el propósito de este trabajo. (Ver Apéndice A)

También se tomó en cuenta como criterio de inclusión el hecho de que dicha mujer hubiera ya pasado por un proceso de psicoterapia y haberlo concluido. Se inició el estudio estando conscientes de que en este tipo de investigación no podíamos de manera anticipada dar cuenta del curso de lo que iba a suceder durante la investigación misma, ya que la persona a quien se entrevistó fue dando la pauta a seguir y fuimos descubriendo conforme se avanzó

en la investigación que si bien partíamos de un punto en concreto , tratamos de no desviarnos de nuestro objetivo central, la misma entrevista nos fue llevando a reflexiones y descubrimientos que no habíamos contemplado. Cabe mencionar que precisamente, y a pesar de haber partido de un guión la riqueza de este tipo de estudios es que no son inmodificables y que a lo largo del camino nos van llevando a parajes indescritibles y nuevos.

La investigación depende de una amplia gama de escenarios o personas. En la investigación cualitativa, un "grupo de uno" puede ser tan esclarecedor como una muestra grande (y con mucha frecuencia lo es más). Sin embargo, hay casos en que el investigador quiere sacrificar la profundidad de la comprensión que se obtiene enfocando intensivamente un escenario o una persona únicos, en beneficio de la amplitud y de la posibilidad de generalizar que se logra estudiando toda una gama de lugares y personas. Por ejemplo, la inducción analítica es un método para construir teorías a partir de datos cualitativos que requiere un considerable número de casos (Robinson, 1951; Turner, 1953, en Prior 2004: 74).

Desde la perspectiva de Vela Peón (2004) la entrevista Cualitativa no explica que en la práctica de la investigación suelen presentarse en forma matizada. Y plantea el hecho de que la investigación cualitativa más que un enfoque de indagación es una estrategia encaminada a generar versiones con diferentes alternativas o complementarias de una realidad reconstruida, y que se comprende porque es un recurso sobre los conocimientos de la vida social, en donde la “Vía de acceso” principales nos llevan a entrever la subjetividad humana. (Vela Peón, 2004: 65).

Para nuestros propósitos y siguiendo la línea de Vela Peón (2004) utilizaremos una serie de entrevistas no estructuradas en donde lo importante es que se dé un grado de libertad orientado a llegar a la profundidad del caso.

“Una entrevista no estructurada nunca se apoya en una lista de preguntas establecidas con relación al orden en que se efectúan o en la forma como son planteadas, sino más bien en una conversación más libre, la libertad variará dependiendo de la naturaleza de la entrevista no estructurada de que se trate” (Brimo, 1972, en Vela Peón, 2004: 70).

Sin embargo para fines de entender un poco más la historia de la cual daremos cuenta incluyo a continuación un breve resumen de la vida de esta persona de manera cronológica, centrándonos en lo que concierne a la violencia emocional de acuerdo a las percepciones y al discurso de la propia consultante.

Se trata de una mujer que actualmente tiene 52 años de edad, se encuentra divorciada desde hace 6 años aproximadamente y durante casi 4 años estuvo en un proceso de psicoterapia, al cual acudió tratando de solucionar su vida matrimonial y su relación de pareja.

A manera histórica podemos decir que la familia de esta mujer estuvo conformada en un contexto sociocultural emocionalmente violento, en donde ambos padres provenían de familias con esquemas muy tradicionales en donde el hombre era no solamente la autoridad, si no la figura en quien se depositaba todo el respeto, la valía y además la autoridad de reprender verbal o físicamente a los hijos, o esposas, quienes simplemente se limitaban a obedecer. Ambos abuelos tanto paterno como materno, son visualizados como figuras violentas, y que además estuvieron involucrados en hechos violentos, en donde uno de ellos se vio envuelto en una muerte (por defensa propia) y el otro fue asesinado por la espalda.

En ambas familias se van narrando hechos donde queda por sentado el hecho de que la mujer cumplía con labores únicamente domésticas y sujetas a la autoridad de los varones de la casa, a quienes incluso, se les negó una educación académica universitaria, ya que esto era privilegio únicamente de los varones de la casa. Posteriormente conforme vamos armando el orden cronológico de las narrativas, podemos ver como la consultante vive dentro de su familia de origen una situación en las que la violencia tanto emocional como física, son algo cotidiano, especialmente narrando episodios importantes relacionados con la manera en que su padre la humillaba, desvalorizaba e incluso golpeaba de manera constante y en ocasiones al grado de dejar marcas en su cuerpo por los golpes. También vemos como en su familia de origen el papel de las mujeres, madre y hermana, era de sumisión y de ser blanco constante de agresiones, no solamente por parte de su padre, sino también de parte de los hermanos, en especial del hermano mayor, con quien incluso se protagonizaron algunos episodios de encuentros con contenido sexual, sin llegar realmente a ser percibidos como abuso por parte de la consultante, pero sí de importancia como parte del contexto en el que se vivía.

Así mismo en la historia nos va dando cuenta de cómo ella va elaborando un sentido de minusvalía, confusión, sentimientos de culpa y enojos que finalmente culminan en un episodio de intento de suicidio, dentro ya de la etapa de la adolescencia.

Conforme vamos avanzando, se va entretejiendo una historia en donde la consultante comienza a iniciar su vida de pareja, y menciona las relaciones que tiene con algunos novios con los cuales la constante es aceptar las relaciones sexuales, sin sentir realmente un deseo de hacerlos, simplemente por sentimientos de culpa, necesidad de ser aceptada o de complacer a los demás como ella mismo lo refiere.

Finalmente, armamos su vida matrimonial, la cual se encuentra llena de episodios de violencia emocional, en donde la consultante narra cómo su esposo la humilla, invisibiliza, degrada e incluso golpea, y no solamente eso, también de manera importante la consultante va narrando cómo ella después de los procesos de ayuda en la cual se fue dando cuenta y cambiando sus percepciones, y logrando ver, cómo de manera importante, ella también va propiciando en la relación que esta situación se agrave y se prolongue, estableciendo un vínculo de víctima-victimario, en donde ella participa también promoviendo su status de indefensión y de súplica de aceptación, estimulando sin darse cuenta una serie de conductas

que mandan el mensaje “No valgo nada” y esto de acuerdo a sus propias reflexiones, posteriores a sus procesos terapéuticos, fue siendo también un elemento importante para que esta situación se continuara más allá de lo debido. Como lo mencionamos anteriormente, se llevó a cabo una guía de entrevista. Ver anexo A. del presente documento.

2.7 ANALISIS DE DATOS

Dado que nuestra investigación se basará en un estudio de caso utilizando el método biográfico me parece pertinente mencionar a algunos de los autores que han revisado este tipo de procedimientos, entre los cuales puedo mencionar a: Hernández Pina, Cuesta Sáez de Tejada y Maquilón Sánchez (2008) y Rodríguez Gómez, García Jiménez y Gil-Flores (1999). Quienes nos dicen, coincidiendo en algunos puntos importantes refiriéndose al análisis de datos en métodos cualitativos, que el análisis de datos puede ser una de las facetas más interesantes dentro de cualquier proceso de investigación. Para estos autores el reto consiste no solamente en recabar datos, si no lograr darles una interpretación y un significado basado en las narrativas y la información proporcionada por el informante. El verdadero trabajo del investigador es lograr con toda la información obtenida armar las piezas de acuerdo a la veracidad de los datos obtenidos y el campo de interés que se está estudiando.

Rodríguez Gómez et al. (1999) enfatiza en el hecho de profundizar y lograr una aproximación y comprensión de las evidencias y de la información recabada para que podamos realmente llegar a resultados y concluyentes veraces.

[...]El análisis de datos constituye una de las actividades más complejas y más oscuras en la investigación cualitativa. La naturaleza de los datos recogidos generalmente registrados en forma de textos narrativos e imágenes y la multiplicidad de informaciones que soportan hacen que el análisis requiera cierto esfuerzo y dosis de pericia por parte del investigador. Además tradicionalmente no han sido abundantes las pautas o los modelos con los que el analista puede contar para guiar su tarea. (Rodríguez Gómez, García Jiménez y Gil-Flores, 1999: 17)

También de acuerdo con Rodríguez Gómez *et al.* (1999), es importante tomar en cuenta que la naturaleza de los datos que se obtienen en una investigación y el tratamiento que se les dé tendrá como punto de partida el tipo de técnicas que se utilicen, así como el tipo de instrumentos que nos sirvan de herramienta, dado que existen presupuestos teóricos, filosóficos o metodológicos que influirán en el proceso y desarrollo de la investigación.

Tomando en cuenta que en una investigación de tipo cualitativo una de las herramientas fundamentales es la entrevista, la observación, las preguntas abiertas, los cuestionarios, los diarios, etc., el tipo de datos recogidos pueden ser variables dependientes a la subjetividad y

a la interpretación tanto del entrevistado como del investigador. Aun tomando en cuenta que se puede llevar un registro en forma de imágenes fijas tales como fotografías, videos, o grabaciones; también es un hecho que son entrevistas que se realizan con las personas frente a frente y con el objetivo posterior de realizar una transcripción verbal de la información obtenida. No podemos dejar de lado el hecho de que debemos tomar en cuenta los contextos socio-culturales, las subjetividades de quienes participan en el proceso, tanto el entrevistado como el entrevistador. Finalmente los datos obtenidos se dan a través de un proceso de comunicación que indudablemente reflejarán la comprensión de los procesos y de los contextos sociales de ambos participantes.

Los datos cualitativos pueden presentarse como simples registros o asientos que dan fe de una realidad o informan de sus cualidades.

Recogen una amplia y diversa gama de información referida a un período de tiempo más o menos largo.

Son datos que no pierden fácilmente su frescura e importancia. Contienen una gran cantidad de información, suelen ser muy densos y requieren una mínima instrumentación para ser recogidos. Generalmente se recogen más a través de procedimientos que de instrumentos. La información extraída por el investigador es expresada a través del lenguaje y ha de ser plasmada en registros escritos (transcripción de entrevistas, notas de campo, diarios anecdóticos, etc.)

Los datos obtenidos por el investigador deben ser organizados y manipulados para su análisis. De este modo podrán establecerse relaciones, interpretaciones y extraer significados relevantes de cara al problema abordado. Este tipo de operaciones es lo que se denomina análisis de datos. El análisis de datos pretende examinar las partes de algo por separado, intentando conocer las relaciones existentes entre cada una de estas partes, con la intención de reconstruir el significado global. Los métodos usados con datos cualitativos presentan una gran diversidad y se basan en la intuición y en la experiencia del investigador, es más un arte que una técnica.

El análisis de datos cualitativos de naturaleza textual supone un proceso por el que se reduce y dispone la información recogida, se obtienen resultados y verifican conclusiones utilizando para ello procedimientos preferentemente no estadísticos. (Hernández Pina; García-Sanz; y Maquilón, 2008.)

2.8 ENCUADRE ETICO DEL PRESENTE TRABAJO.

Para la realización del presente trabajo, y dado que se requirió el apoyo de una mujer la cual abrió su corazón y su vida para que indagáramos en aspectos difíciles y dolorosos de su historia, se realizó un encuadre en donde se le explicó a la participante que el presente trabajo sería realizado dentro del contexto de la Maestría en Psicoterapia en el ITESO, y que sería

como parte de las investigaciones que se llevan a cabo, para los trabajos de obtención de grado de dicha maestría. (TOG).

Se le explicó que los datos que aportó tanto durante las entrevistas como en los contenidos grabados tendrían marco de estricta confidencialidad, en donde se cambiarían tanto el nombre como aquellos datos relevantes que pudieran dar con una posible identificación. Se le pidió firmar una carta de consentimiento para utilizar la información que ella compartió con fines únicamente del presente trabajo.

III. ANALISIS DE RESULTADOS EN CUANTO A LAS VIVENCIAS DE VIOLENCIA EMOCIONAL

Para iniciar este apartado de resultados me parece indispensable puntualizar que contendrá dos grandes capítulos en el que el primero se centrará en la problemática de la cual hablamos en este trabajo. La Violencia Emocional. Y el segundo capítulo se centrará en el proceso psicoterapéutico que llevó la persona y los cambios que éste generó.

La violencia Emocional: como hemos venido analizando a lo largo de esta investigación, puede contener diversos elementos y variantes, tanto en el concepto mismo de Violencia, como en el contexto en el cual se reproduce. Tomando este aspecto, decidimos realizar el diagrama No. 1 tomando en cuenta la categoría en la cual hablamos de la problemática de la violencia emocional. De acuerdo a las narrativas encontradas en el caso de nuestra consultante. Para poder seguir una línea en dichas narrativas y armar una clasificación consistente, encontramos que esta primera categoría se puede dividir en tres subcategorías principales que serían: La violencia emocional dentro del contexto sociocultural. La violencia emocional en la familia de origen y por último la violencia emocional en las relaciones de pareja. Conforme fuimos realizando el trabajo de campo y las entrevistas, fuimos viendo que en el caso de esta mujer, los antecedentes en las familias de sus padres, y su contexto sociocultural fueron citadas dentro de un ámbito emocionalmente e incluso físicamente violento, donde los patrones de comportamiento y las tradiciones familiares fueron marcando aprendizajes que posteriormente se fueron reproduciendo a lo largo de la historia de las familias de ambos padres de la consultante y posteriormente en la vida de la familia de origen de la misma, para posteriormente seguir esta línea por ella y llevarla a sus propias formas de relacionarse tanto con sus parejas como con los demás.

DIAGRAMA NO. 1.

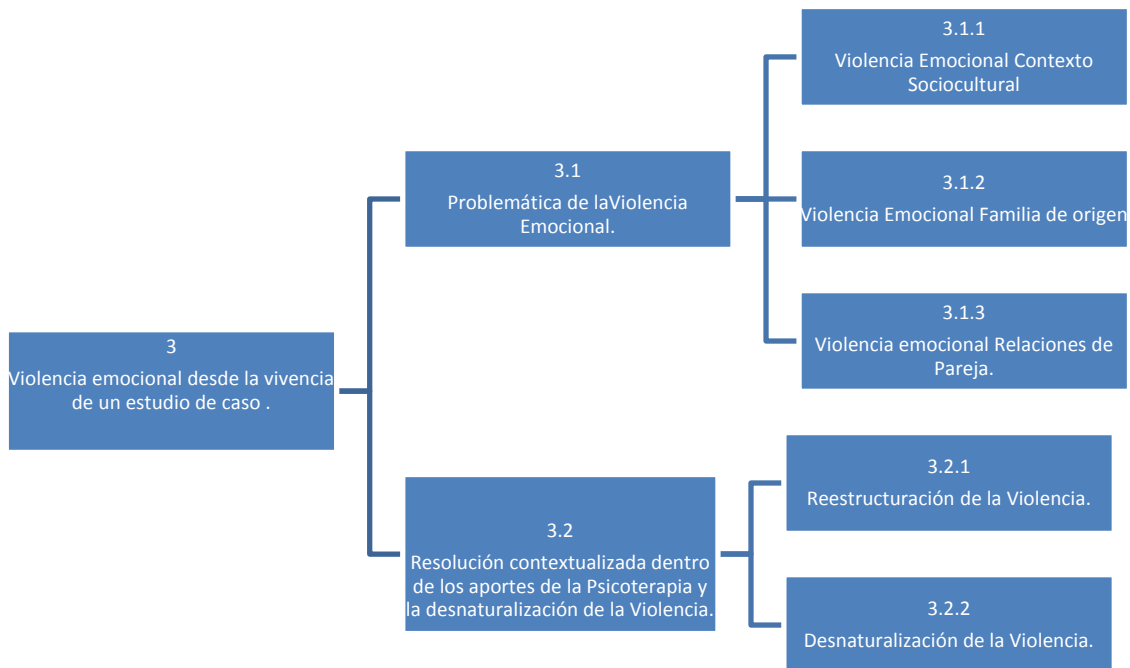
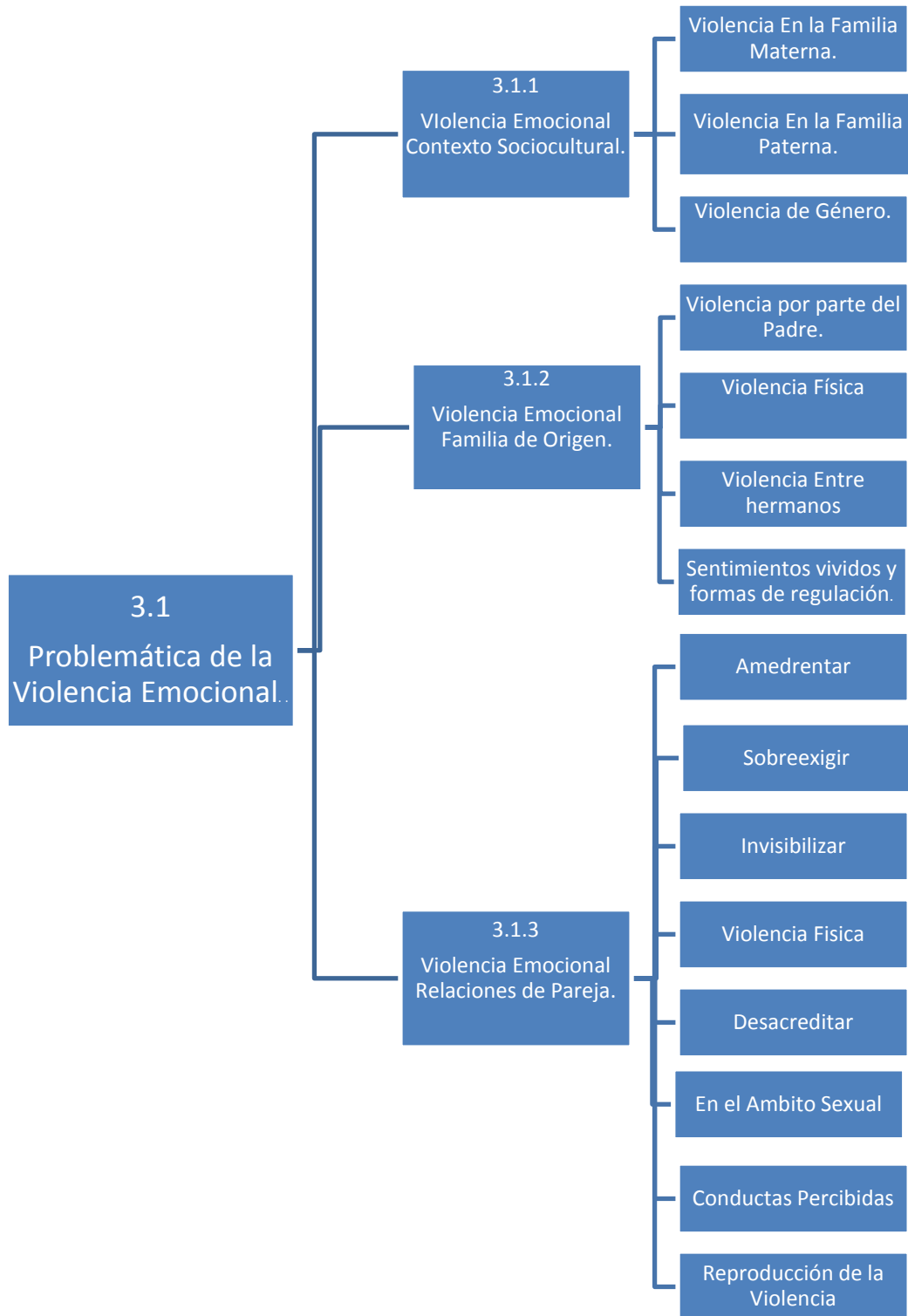


Diagrama No. 1. Violencia emocional desde la vivencia de un estudio de caso, en el cual encontramos dos Categorías Principales. **Categoría No. 1.-** La Problemática de la violencia emocional con tres subcategorías: La Violencia Emocional dentro del contexto sociocultural, La Violencia Emocional en la familia de Origen y La Violencia Emocional en las Relaciones de Pareja.

Categoría No. 2. La Resolución contextualizada dentro de los aportes de la psicoterapia y la Desnaturalización de la Violencia. Que se divide a su vez en dos subcategorías: La Reestructuración de la Violencia. Y la Desnaturalización de la Violencia.

DIAGRAMA NO. 2. PROBLEMÁTICA DE LA VIOLENCIA EMOCIONAL



A partir de las transcripciones realizadas de las nueve entrevistas y el diálogo con los autores revisados se elaboran los análisis e interpretaciones correspondientes. En el análisis se busca dar cuenta de cómo cada uno de los aspectos mencionados en el diagrama anterior se van entretejiendo para confirmar, sustentar o rechazar algunos de los elementos propuestos en la hipótesis y en el planteamiento del problema, así como el sustento teórico que compone parte de este trabajo.

Dentro de la problemática de la violencia emocional, encontramos el primer apartado referente a la Violencia emocional enmarcado, sustentado e incluso alentado por un contexto sociocultural. En el caso que presentamos estamos hablando de una mujer mexicana inmersa en un contexto sociocultural machista y con toda una tradición generacional y social de aspectos relacionados con el sobajamiento y el maltrato de la mujer por parte del hombre.

Como lo vimos en nuestro apartado de Antecedentes encontramos que autores que han dedicado su vida a investigar este fenómeno han llegado a conclusiones que nos permiten afirmar que en México es un país sumergido en una serie de ideologías, tradiciones e idiosincrasias que se ubica en una posición en donde la violencia hacia la mujer se convierte en un patrón que de tan común se vuelve normalizado y de alguna manera incluso necesario. Castro y Ríquer Fernández (2012), señalan incluso términos como el de “violencia evidente”, al referirse a cómo la violencia se genera y reproduce a través de las familias y de una generación a otra.

Entre los factores socioeconómicos y culturales que a través de la historia de México se han vivido, encontramos que favorecen al surgimiento cada vez mayor de diversas modalidades de violencia de todo tipo, Castro y Ríquer Fernández (2012) puntualizan enfáticamente que esto es un elemento principal en la generación de la violencia contra las mujeres que ha sobrevivido a través de la sociedad y de la historia.

En el caso que presentamos, se va creando una narrativa, conforme vamos avanzando en las entrevistas, en las que la mujer sujeto de nuestro estudio, va dando cuenta tanto de su historia personal así como de la historia de su familia de origen y de la historia de sus padres y abuelos. Encontramos múltiples ejemplos precisamente de lo que en el párrafo anterior mencionamos, y que contribuye a ilustrar precisamente este punto. El contexto sociocultural y la historia de una familia va elaborando en los individuos que la componen un aprendizaje a veces tan imperceptible, que se vuelve parte de una tradición y una forma de vida totalmente adecuada y normal.

3.1.1 CATEGORIA DE VIOLENCIA EMOCIONAL CONTEXTO SOCIOCULTURAL.

Como podemos ver en el diagrama No. 2, Esta categoría se subdivide en cuatro subcategorías, las cuales se irán tratando cada una conforme vayamos adentrándonos en el análisis de las entrevistas realizadas a nuestra consultante.

VIOLENCIA FAMILIA MATERNA.

En este primer ejemplo que mostramos en la parte inferior con letras cursivas, vemos como la mujer en cuestión narra un episodio en donde se puede ver la reproducción o generación de la violencia en la familia de su madre, en donde los valores y el contexto en donde su madre crecer estaban marcados claramente por situaciones que nos muestran que existía no solamente violencia de género y discriminación de género que era causante de violencia no solo emocional si no física. Es interesante ver como la violencia física no era dirigida hacia las mujeres de la familia sino hacia los hombres, donde comenta que sus tíos paternos eran “castigados a cinturonzos” por parte de su abuelo.

Así mismo podemos ver cómo los roles tan inflexiblemente establecidos tanto por la época, como por los patrones ideológicos de esta familia, posicionaban al abuelo como una figura de autoridad, quien es descrito por la consultante como una persona violenta y agresiva.

S.- Ok. Bueno pues voy a empezar con la familia de mi mamá que es la que más me platicaba de mis abuelitos y de la vida en Honduras, porque mi mamá era de Honduras, y ahí es donde creció, aunque mi abuelito era mexicano y mi abuelita era del Salvador. Y este ella me decía que el carácter de mi abuelito era muy violento, era un hombre de un carácter muy fuerte, aunque mi mamá siempre ha dicho que jamás vio que él se violentara con mi abuelita y mi abuelita era sumisa. El papel, que se vivía en ese tiempo era el de mi abuelita quedarse en la casa con los niños, y mi abuelito eh pues trabajando, y otra cosa que comenta mi abuelita es que mi abuelito era muy violento, muy agresivo con los hijos, con los hijos varones, cuando no se portaban bien los castigaba físicamente, les daba de cinturonzos, les pegaba con el ¿cómo se llama? el chicote, con el que se les da a los caballos y que les daba tan fuerte que hasta a veces los dejaba ensangrentados, este de lo fuerte que los agredía que, les pegaba, pero con las niñas no era así, mi mamá, por ejemplo dice que a ella jamás le pegó.

En este segundo extracto, la consultante nuevamente da cuenta de cómo desde su infancia fue blanco de agresiones tanto por el abuelo, como por la abuela paterna, y cómo a pesar de que su madre reconocía tener un padre violento, realmente no intervenía cuando estas situaciones de violencia familiar se presentaban; probablemente, podríamos inferir de la situación, porque la misma madre, al venir de un contexto violento había realizado o

introyectado en sí misma un proceso de naturalización de la violencia familiar vivida desde el inicio de sus días y siendo posiblemente la conducta de reacción enseñada por generaciones.

S.- Pues de lo que sí me acuerdo es que mi abuelito sí nos pegó una vez a mí y a mi hermana, nos dio de cinturonzos (se ríe) me acuerdo, si ese recuerdo tengo de la violencia de mi abuelito, de una vez que nos pegó, de una vez que nos mojamos, y mi abuelita nos pellizcaba, si no nos portábamos bien, pero no tengo muchos recuerdos y este y mi mamá no recuerdo lo único que se quejaba era de su violencia se quejaba mucho de su violencia, si decía que era muy violento pero no recuerdo que haya platicado algo más.

VIOLENCIA EMOCIONAL FAMILIA PATERNA

También en la historia familiar de la consultante, como mostramos posteriormente, desde la figura paterna y de la historia familiar del padre podemos tomar algunos ejemplos de cómo se vivía un ambiente violento, tanto en la relación de los miembros de esta familia, como de caracteres de personalidad con predominancia violenta.

S.- mmm no recuerdo que tuvieran una buena relación, mi abuelita recuerdo que a veces venía a visitarnos pero siempre se peleaban muy fuerte, nunca los vi que se llevaran bien, no vivíamos en la misma ciudad, pero siempre que se veían siempre, siempre, se peleaban.

E. ¿Y por qué se peleaban o discutían?

S.- Pues no sé siempre se peleaban fuerte, muy muy fuerte, y mi papá estaba como muy resentido con mi abuelita, y siempre tuvo un resentimiento hacia ella, nunca tuvo una buena relación, y de lo que recuerdo a mi abuelita si la conocí y si recuerdo que no era muy cariñosa, siempre era muy fría, y muy poco cariñosa, nunca tuve mucha coincidencia con ella, y no, no, sé, cómo sería la relación de mi abuelita con mi abuelito paterno, pero lo único que sé es que este mi abuelito tenía un carácter, era muy serio, era muy violento, y muy violento también. Una persona violenta.

S.- Si mi papá me platicaba, sí eso lo platicaba mi papá, de hecho a mi abuelito lo mataron.

S.- Pues no sé bien, solo sé es que fue por una cuestión de honor, en ese entonces, fue una venganza, nunca supieron quien lo mató pero si fue, si fue, definitivamente, lo mataron por la espalda y eso fue un trauma muy fuerte para mi papá.

En otras secuencias de las narrativas de la consultante podemos ver como la figura de la abuela materna era una figura de autoridad y que era visualizada también como reproductora de violencia en algunos casos con el poder económico para ejercer el control sobre su familia de origen y para tomar decisiones trascendentales en cuanto a la educación de sus nietas, así como narrativas de cómo las relaciones entre su padre y su abuela eran de naturaleza igualmente violenta. A este respecto podemos relacionar con la información proporcionada

por el INEGI, en las encuestas ENDIREH sobre la violencia ejercida por la mujer hacia los hijos y en general la violencia vivida en los hogares mexicanos.

Como parte de las tareas, se realizaron reuniones internas de personal de INMUJERES (INEGI). En él, se abordaron los puntos relevantes para la captación de la información requerida; se expusieron diferentes comentarios y peticiones, entre ellas, que la Encuesta debía estar dirigida primordialmente a captar la violencia de género contra las mujeres, tanto en el ámbito público como en el privado, como parte de la política pública. Interesaba particularmente la violencia ejercida hacia la mujer por parte de la pareja, conocer el origen de esta violencia, así como identificar si ésta es activa o reactiva. Por otro lado, importaba averiguar si la mujer había padecido violencia en la familia de origen y si estos mismos patrones los repite con sus hijos en su vida actual, relacionándolo con nuestro caso según la consultante nos refiere. (INEGI, 2011)

De acuerdo al estudio que estamos realizando lo anteriormente mencionado cobra importancia porque en las investigaciones citadas realizadas dentro del marco del (INEGI), se menciona que es muy importante averiguar si la mujer había padecido violencia en la familia de origen y si estos patrones se repetían o no. En el presente trabajo se aborda esta problemática al ir realizando el análisis de la vida de la consultante vemos como su historia familiar muestra que precisamente la violencia que se vivió durante su infancia dentro de su familia de origen dan pie a muchas situaciones que posteriormente se repiten en su matrimonio y en sus relaciones de pareja.

S.-Con abolengo, con nombre, buenas familias, que fueran reconocidas, adineradas, que tuvieran una buena reputación y que viene con dinero y con reputación, la reputación de la familia es buena y la situación económica que fuera buena, y ya no me acuerdo cual era la otra cuestión que era muy importante para mi abuelita. a, era, era eso, que fueran blancos, dinero y de buenas familias, de familias de abolengo. Mi papá siempre fue muy, se rebeló mucho a las ideas de mi abuelita, y aunque el en algunas cosas sí cedía, por ejemplo aceptaba el dinero que mi abuelita le daba para pagar los colegios católicos, para él era muy importante que estudiáramos, y siempre nos inculcó que debíamos estudiar, que, que nos superáramos, aunque sí nos trataba diferente a mis hermanos, tenía dos hermanos, bueno tres, pero el más chiquito le llevábamos muchos años, y no creció con nosotros. Mi hermana y este a pesar de que si nos inculcaba a todos que teníamos que estudiar, aunque, siempre nos trató muy diferente, a las mujeres, no sé cómo explicarlo, como que nos minimizaba, como que no nos daba la importancia, por ejemplo a mi hermano mayor como que le daba la autoridad, cuando ellos salían por horas o algo siempre nos dejaba al cuidado de nuestro hermano mayor y teníamos que obedecerlo. Él era el responsable, como que nos teníamos que cuadrar, pero por ejemplo en cuanto a los labores de la casa, éramos siempre mi mamá mi hermana y yo, los hombres ellos nunca jamás lavaron un plato o tendieron una cama, al contrario, nosotros arreglábamos y limpiábamos la recámara de mis hermanos.

VIOLENCIA DE GÉNERO

A partir de estas narrativas, vamos viendo cómo se va desglosando un contexto que nace de las familias parentales. Para comenzar a reproducirse en su propia familia de origen, en donde desde niña lo primero que comenzó a percibir fue una fuerte diferencia en el trato que sus padres y en especial su padre, hacían en el trato y la educación de sus hijos simplemente derivados por cuestiones de género. Los hombres de la familia y hermanos de la consultante contaban con ciertos privilegios y las mujeres simplemente seguían patrones o roles de obediencia y de realizar funciones al servicio de los varones de la casa, situaciones que fueron posteriormente derivando hacia otro tipo de violencia conforme fueron creciendo. A este respecto podemos ejemplificar con otra intervención de la consultante, como desde su perspectiva, tanto en la familia de su madre, como en la familia de su padre, las mujeres ejercían un papel de sumisión y un rol de ama de casa exclusivamente, situación que de alguna manera posteriormente se reprodujo en su propia familia de origen.

Dentro de su familia de origen y conforme fue creciendo, además de la percepción de estas diferencias y de los roles establecidos del hombre como líder y la mujer como dependiente de él, también se fueron dando otro tipo de situaciones de violencia cada vez más marcados, entre los cuales en las narrativas de la consultante encontramos, con mayor frecuencia aquellos relacionados con situaciones de violencia emocional, en donde el Padre específicamente, hacía comentarios humillantes o invalidaba las cualidades de sus hijos en general, pero particularmente la de sus hijas, en donde además hacía marcadas diferencias, por ejemplo en cuanto a la repartición de las labores domésticas, en cuanto a la educación o la importancia que daba a la educación que debían recibir por ser hombres o mujeres y el adjudicar al hermano mayor aspectos de imposición de autoridad.

Es importante también resaltar que la figura de la madre, se encontraba totalmente anulada y la madre no intervenía a defender a sus hijas, cuando eran golpeadas o humilladas, ya que ella misma también corría el riesgo de llevar una reprimenda o un golpe en caso de hacerlo, por lo cual fue tomando un rol secundario y doblegándose ante la violencia del padre y en algún momento dado, también de los hijos varones, quienes llegaban incluso a gritarle o a exigirle ser atendidos.

La cultura, de acuerdo con Díaz –Guerrero (2003), puede definirse como un sistema de premisas socioculturales, o creencias sostenidas por una mayoría o minoría psicológicamente representativa de la sociedad, que están interrelacionadas y por medio de las cuales los sentimientos, ideas, roles y jerarquización de los mismos, así como las relaciones entre éstos se rigen y regulan. En este caso podemos ver cómo se interrelaciona la cultura de la familia de la consultante y la cultura mexicana en donde las premisas fundamentales de que el padre (hombre tiene la supremacía y autoridad indiscutible y por otro lado la mujer debe jugar un rol de auto-sacrificio total. (Díaz-Loving y Rivera Aragón 2010: 66)

S.- Sí, sí, me quiero acordar, pero sí nunca trabajaron, todas amas de casa y de hecho muchas de ellas, nunca aprendieron ni a manejar, y de la hermana de mi papá también nunca trabajó, y siempre haciéndose cargo de la casa de los hijos y tampoco estudio y nunca manejó, siempre en casa de ama de casa, y siempre dependiente.

S.- Yo sí siento que hubo una preferencia con mi hermano mayor, y sí siento también, que había una preferencia conmigo, y sí siento que se ensañó mucho con mi hermana mayor, este, con mi hermana que era una hermana una año y medio mayor que yo y sí siento que se ensañó con ella. Y con mi hermano menor, bueno menor en ese entonces, porque luego vino otro (se ríe) pero ya después de muchos años, pienso que lo dejó en paz, pienso que no lo torturó tanto como torturaba a mi hermana y como me torturó a mí, pero creo que la diferencia era que mi carácter era un poco más, no lo tomaba tan a pecho, a mí se me olvidaban las cosas cuando era niña, después de que pasó lo del suicidio cambiaron mucho las cosas, cambió mucho mi vida. Y este y a mi hermana le afectó bastante como la agredía y mi hermana tenía un carácter totalmente diferente al mío, era muy agresiva,. Y muy tomaba las cosas más a pecho. Las internalizaba más que yo, a mí me regañaba mi papá y se me olvidaba y me salía corriendo a jugar con mis amigos, y mi hermana no, ella se quedaba con esa cosa ¿no?, y se quedaba ahí, le costaba más trabajo asimilarlo, procesarlo, y desecharlo.

3.1.2 VIOLENCIA EMOCIONAL FAMILIA DE ORIGEN.

En el párrafo que ejemplificaremos a continuación, me parece importante hacer notar también, cómo el padre, poseía una personalidad ambivalente e incluso diría yo manipuladora, ya que su vínculo de comunicación estaba plagado de dobles mensajes, en donde la consultante misma refiere en varias ocasiones, nunca haber entendido, situaciones de cómo a veces su padre era tan cariñoso, y en ocasiones se convertía en alguien totalmente irreconocible, capaz de proferir los peores insultos y humillaciones, hacia aquellos que decía eran lo que más amaba. También es importante considerar, cómo en los primeros recuerdos de la consultante, la imagen materna no se encuentra tan presente, como la del padre.

S. Y los miembros de mi familia. La relación con mi papá era una relación de mucho cariño y mucho afecto pero a la vez era bastante estricto, y este y era difícil entenderle porque me daba mensajes encontrados porque siempre me hacía sentir que me quería, pero al mismo tiempo me hacía sentir que este que no estaba satisfecho con lo que yo era o, o con la manera como yo me conducía. La relación con mi mamá, era [...] este, no me acuerdo, considero,... casi no me acuerdo con la relación de mi mamá cuando era niña, no me acuerdo, pero si me acuerdo que estaba presente siempre y este, estaba en la casa cumpliendo con las obligaciones con nosotros. Pero de mi papá si me acuerdo mucho. Cuando ya tenía más de ocho años mi papá se volvió muy violento, verbalmente. Se enojaba

bastante y este nos, nos, a nosotros nos amedrentaba , yo me acuerdo que mi papá se enojaba pero eso fue ya después de los 8 años, pero de chiquita no, no, recuerdo nunca a mi papa ser violento o gritarnos, no ningún recuerdo de esos, siempre era muy cariñoso con nosotros y siempre me protegía, me protegía. Cuando tenía miedo, me protegía.

VIOLENCIA POR PARTE DEL PADRE

A continuación exponemos narrativas en donde de manera muy clara la consultante va dando cuenta de cómo dentro de su familia de origen y en especial en la relación con su padre, la cual sienta un precedente para sus posteriores procesos de cómo se fue relacionando con parejas que de alguna forma u otra se establecían relaciones de pareja violentas, en su familia se daban situaciones de una comunicación paradójica o de doble vínculo, en donde por un lado recibía la información de ser la niña más linda del mundo y por otro lado comentarios totalmente, de desvalorización en donde se sentía no solamente humillada, si no confundida. Su padre con mucha frecuencia caía en episodios de violencia, en donde los insultos y las vejaciones a la autoestima de sus hijos eran de una manera tal, que provocaba no solamente el sentimiento de desvalorización, si no de enojo y rebeldía, ya que la contradicción en la que vivía era algo que le costaba mucho manejar provocando posteriormente situaciones tan graves, como lo fue un intento de suicidio.

S. Te estoy hablando desde que nací hasta los ocho años, después sí recuerdo ya tengo recuerdos de mi papá siendo violento , mucho a mi papá siendo muy violento, nos insultaba bastante, no con palabras obscenas , jamás usaba palabras obscenas , pero nos decía que éramos tontos, unos estúpidos, que no podíamos pensar, que no teníamos cerebro este a todos nos regañaba y después cuando estaba de buenas a mí en particular me decía que era su princesita que, era la niña consentida, la niña más linda del mundo, y entonces eran unas contradicciones tremendas, unos contrastes de emociones, por un lado la desaprobación total y por otro lado me hacía sentir que era la consentida, que era la niña más linda del mundo, entonces siempre viví en esa contradicción en que, bueno en realidad si soy o no soy.

E. ¿Y, y como recuerdas, cuáles eran las situaciones que provocaban que tu papá se enojara o los regañara o te regañara a ti en especial?

S.- Si recuerdo por ejemplo una y eran cosas tan insignificantes, recuerdo por ejemplo una vez que nos dejó el camión de la escuela, a mi hermana y a mí que no tuvimos tiempo de tomar el camión y recuerdo esta primera vez que físicamente me castigó y recuerdo que él estaba sentado y me puso boca abajo me puso en sus piernas y me dio tres nalgadas y yo tenía como 9 años, y a mi hermana también ese fue el castigo que nos dio (se ríe) tres nalgadas a cada una y el sentimiento que yo sentí es que ya se le hacía tarde tan poca cosa por la que me estaba castigando físicamente, el hecho de que se nos hacía tarde para mí no justificaba un castigo tan violento. Que estaba aplicando, de ese me acuerdo, me acuerdo

una vez que había alguien escrito algo en la pared, y nos traía para arriba y para abajo y revisando y comparando la letra de cada uno de nosotros con la letra para descifrar quien había escrito eso en la pared, y no podía descifrar quien había sido, y entonces dijo, que había sido uno de los cuatro hermanos, de los cuatro hijos, y que entonces iba a castigar a los cuatro, porque uno había sido el culpable, y que ese culpable no quería aceptar la verdad. y como ese uno no tenía la valentía de decir quién había sido. Pero nos traía para arriba y para abajo y revisando y comparando, y yo ya estaba tan cansada que yo me eche la culpa, yo no lo había hecho, yo no había escrito nada en la pared, pero me eche la culpa, y lo hice para salvar a mis hermanos y para que por favor ya nos dejara en paz. (se ríe mucho) y de estarnos sermoneando porque no acababa.

VIOLENCIA FISICA

En las narrativas de la consultante, encontramos situaciones constantes en donde se refieren episodios de violencia física, como cocotazos en la cabeza e incluso cinturonzos, por eventos en los que de acuerdo a la percepción misma de la consultante no tenían relación los hechos con la magnitud del castigo. Sin embargo sí recuerda que eso le provocaba sentimientos de minusvalía, de confusión e incluso de identidad, ya que dudaba de sí misma en cuanto sus propias capacidades, habilidades y esto fue afectando tanto en su forma de ser como en su forma de relacionarse.

Cuando la violencia ocurre durante la infancia, los daños que se generan en la personalidad del niño o de la niña pueden ser para toda la vida. Si el niño no recibió el afecto y el cuidado que necesitaba y en su lugar recibió maltrato emocional o físico lo más probable es que desarrolle una personalidad con baja autoestima, sentimientos de minusvalía, culpabilidad, gran inseguridad y termine por no darle importancia ni valor a sus necesidades afectivas. (Dutton, 1999:**))

Durante su etapa escolar, en el mejor de los casos experimentará bajo rendimiento y aislamiento social y en el peor se refugiará en las drogas, el alcohol o la delincuencia.

E. Pero cómo era el sermón, les decía o?

S. Nos daba un cocotazo en la cabeza, de eso me acuerdo, esa era la manera en que nos disciplinaba, un cocotazo en la cabeza. S. No, no. cuando nos estaba cuestionando, interrogando, dándonos un sermón por supuesto, regañando jamás se violentaba físicamente con nosotros, pero verbalmente si nos atacaba bastante, recuerdo que nos decía que éramos, mentirosos, y mentirosas y que no íbamos a poder hacer nada en la vida, y que no íbamos a poder tener éxito en la vida, que era lo más horrible del mundo que teníamos que ser justos y que si no había alguien lo suficientemente honesto como yo fui pues, que nos iba a castigar a todos por igual y y y sobajándonos, diciéndonos que las personas que

no se atrevían a decir la verdad acerca de las cosas que no valían nada. Eso es lo que me acuerdo.

E. ¿Y cuando tú te echaste la culpa, que hizo?

S.- Me castigó, me dio un cocotazo en la cabeza, no me acuerdo cómo me castigó, pero me castigó me castigó y nunca supo en verdad quien había sido (Jajajajaja) gracias a Dios, y en muchas ocasiones hice yo lo mismo, para salvar a mis hermanos y para terminar con el tormento de que nos estaba sermoneando, gritando, que qué, pasaba, no recuerdo, pero recuerdo en mi mente que no nos dejaba, era mucho tiempo, y quería yo salir a jugar a hacer otras cosas y no podíamos, porque ahí estábamos con mi papa ¿no? que no nos soltaba.

También resulta interesante observar que el desarrollo o el impacto de la violencia ejercida por el padre, fue derivando en interacciones familiares violentas en donde la misma consultante narra situaciones de violencia entre la convivencia con sus hermanos.

S.- [...] pero finalmente yo no fui feliz y siempre estaba pensando en que era mi obligación y siempre la voz de mi papá detrás de mí, de que la mujer tiene la obligación de, es la mujer de estar al lado del marido y la mujer es la que cuida la casa y la mujer es la que tiene que mantener a la familia unida y eso lo tuve que mantener siempre muy presente.

VIOLENCIA ENTRE HERMANOS

Dentro de un sistema familiar, dinámico e interrelacionado, por supuesto que no podemos dejar de ver que cuando en los padres y en sus historias familiares, se van a encontrar los efectos de la violencia directamente de padres a hijos, también se puede observar, como los patrones de conducta de esta violencia, se va extendiendo a todos los miembros del núcleo familiar, hasta reproducirse incluso entre los hermanos, en especial según vamos analizando y encontrando en este caso la violencia que va dirigida de los hermanos varones a las mujeres, aunque aún incluso podemos encontrar ejemplos de violencia entre los hermanos del mismo sexo; ya que la violencia va generando en todos los miembros de la familia situaciones de resentimiento, enojo, y agresión reprimida, que en algún momento llega a manifestarse, y aquellos que son agredidos se vuelven agresores, reproduciendo aquello de lo que han sido víctimas en algún momento de su vida.

Bandura (Bandura, Ross y Ross, 1961) formulan una hipótesis en la que plantean que los niños que viven en un ambiente violento y que han visto modelos agresivos, los imitan, tanto verbal como físicamente y menciona también que las posibilidades de que estos sean copiados son mucho más altas, que aquellos que viven en ambientes sin violencia. Nos explica que si los padres usan insultos y vejaciones verbales en la educación de sus hijos, los niños aprenderán a interactuar con los demás del mismo modo, es decir si son expuestos a la

violencia, la van a copiar y a reproducir. A este respecto enfatiza que los niños aprenden la violencia por imitación. Incluso realiza un experimento llamado “El experimento del muñeco Bobo de Bandura”, en el cual demuestra que los niños aprenden a ser violentos a través de los adultos y de su entorno.

S. Y la relación con mis hermanos, por ejemplo con mi hermana siempre nos estábamos peleando. Siempre nos estábamos peleando,

E. ¿Y por qué se peleaban?

S. No recuerdo. Porque yo la molestaba mucho, me encantaba estarla molestando. Estarla nada más sacando de sus casillas, entonces ella se desesperaba, nos peleábamos y nos peleábamos físicamente. Me rasguñaba, me pellizcaba. Ella era más agresiva, hacia mí. Yo no, yo nada me defendía pero este la que provocaba esas situaciones era yo, constantemente la estaba provocando. Este la relación con mi hermano el mayor siempre le tuve mucho respeto y una admiración especial siempre le hacía caso y le tenía cierto respeto como un hermano mayor. Con mi hermano era lo mismo casi que con mi hermana, siempre me encantaba starlo molestarlo, pero él no reaccionaba tan agresivamente como con mi hermana.

E.. Aja.

S. En resumidas cuentas eso es lo que me acuerdo de la relación con mis hermanos. No sé si quieras que profundice un poco más.

E. Pues si a ti alguna situación en especial como que te hace ruido, algún evento que tú recuerdes o tu quisieras hablar de algo en especial o de algo, algún evento, que tú recuerdes o que sientas que te haya quedado grabado en especial.

S. Si hay un evento, tenía yo ocho años, casi no me acuerdo, no me acuerdo muy bien de los detalles, pero de lo que si me acuerdo es de que era una situación sexual con mi hermano mayor, como que nos estábamos retando como a hacer el acto sexual una cosa así y si me acuerdo que mi hermana Lula estaba desesperada dando de gritos diciendo que no que como se me ocurría y nos íbamos a meter mi hermano mayor y yo al baño para para experimentar y ya no se llevó a cabo no me acuerdo porque, pero se me quedo muy muy grabado, y no recuerdo exactamente los detalles de cómo se dio toda esa situación y este pero tenía ocho años, estaba yo chiquita, yo recuerdo que sentía yo como el reto que como si me animaba si podía hacer, si podía yo llevar a cabo algo así con mi hermano.

SENTIMIENTOS Y FORMAS DE REGULACIÓN DE LA VIOLENCIA

Definitivamente en estas narrativas, se puede ver con claridad cómo esta mujer desde sus antecedentes familiares, hasta sus vivencias infantiles estuvieron rodeadas de circunstancias y eventos cargados de violencia de muchos tipos, violencia de género, violencia emocional, violencia física y situaciones de ambivalencia en las que por supuesto ella fue recurriendo a mecanismos de defensa que le permitieran sobrevivir en ese medio ambiente y por supuesto fue encontrando formas de regulación y de enfrentar esta violencia que encaraba prácticamente todos los días de su vida.

Cómo hemos visto en los marcos teóricos estudiados, las consecuencias de vivir en un ambiente violento pueden ser muchas y muy variadas, que pueden ir desde desarrollar una personalidad insegura y dependiente, con baja autoestima, hasta la reproducción misma de la violencia hacia sí misma o hacia los demás.

A continuación citaré algunas narrativas de la consultante que dan cuenta de la manera en que ella fue reaccionando ante la violencia vivida, sus sentimientos y las formas que encontró para reaccionar y regular este medio ambiente familiarmente violento.

Es impactante el irnos dando cuenta a través de una historia de vida, de una sola mujer que abre su corazón y nos relata hasta ahora extractos de su infancia, cómo la violencia ejercida no solo hacia la mujer si no hacia cualquier ser humano, puede tener efectos devastadores. En este caso y sacando algunas inferencias de los relatos de la consultante podemos ver cómo los efectos, los sentimientos y las formas de regulación que en este caso encontramos han ido desde la indudable manifestación de una baja autoestima, hasta sentimientos de inseguridad y una mayor predisposición a sufrir problemas, cuando más adelante intentan llevar a cabo relaciones de pareja o familiares. Sin embargo, no podemos negar que las vivencias tanto de una infancia violenta, como de un ambiente sociocultural violento nos llevan a reconocer precedentes de los mismos. Otro factor que encontramos es que es frecuente la experimentación de sentimientos de culpa e indefensión acompañados por niveles elevados de estrés crónico y ansiedad, que en muchas ocasiones son causantes de las secuelas físicas, o de la reproducción de la violencia o la violencia hacia sí mismo como en este caso podemos ver en un intento de suicidio fallido, que en este caso tiene un doble vínculo, por un lado la intención de dañar al agresor, y tal vez de una manera más inconsciente acabar con el sufrimiento de una vida insatisfactoria y como forma de huida de la realidad.

En este caso también y cómo consecuencia a este ambiente de violencia expondremos en algunos extractos de la biografía de la consultante, que también se puede encontrar como una forma de regulación el aislamiento, que es otra repercusión del maltrato, ya que la persona se siente distinta a los demás. Así llega a tener sentimientos de culpa, vergüenza y de desvaloración tan grandes que de forma progresiva se va distanciando de amigos, familiares

y su vida laboral, académica y su medio ambiente en general. Dutton (1999), en Maltud, Gutiérrez y Padilla (2004), vuelve una vez más a centrarnos en la importancia de comprender los efectos psicológicos de vivir en una relación emocionalmente violenta; Uno de ellos es el aislamiento, ya que esto provee a la persona víctima de la violencia un sentido de protección, tanto emocional como físicamente.

En este sentido me parece pertinente citar al autor Carusso, (2001) el cual realiza un análisis muy interesante en cuanto al sentido de la muerte ante situaciones de pérdida o separación del objeto amado. Nos dice que el deseo de muerte puede ser sustentado por la separación de los amantes y que siempre tiene un componente ambivalente, De acuerdo a este autor este sentimiento agresivo puede ser dirigido tanto contra sí mismo, como contra el otro. Situación que en este caso veremos claramente, ya que la consultante realiza un intenso de suicidio, que es claramente una autoagresión, sin embargo el objeto a quien va dirigido el sentimiento va hacia el padre, en un deseo de dañarlo, y de vengarse de las vejaciones y humillaciones propinadas por él hacia ella.

“El ideal necesario para mantener la identidad del yo, no se encontrará en la praxis de las relaciones humanas en el amante; por otra parte, la satisfacción de la libido falla precisamente por la ausencia de este portador corporeizado ideal. De allí se desprende que necesariamente se llegue a una especie de “amor sin contenido y también a una desesperación sin contenido”. (Carusso, 2001: 49)

S. Me da mucha tristeza, me da mucha tristeza porque veo una niña, que, que, rompieron su autoestima desde muy chiquita y la confundieron, fue una confusión tremenda porque por un lado eres lo máximo y por otro cuando se enojaba nos sobajaba horriblemente y nos sobajaba terriblemente y me da mucha tristeza porque perdí autoestima y seguridad desde chiquitita, me da mucho tristeza.

S. - Pues creo que durante mucho tiempo estuve como muy pérdida nada más tratando de superarlo día a día y durante mucho tiempo tuve mucho resentimiento hacia mi papá también. Ahorita estamos hablando de la niñez pero si podemos saltarnos un poquito, puedo llegar a uno de los momentos más drásticos de mi vida es cuando traté de suicidarme. Tenía yo como 13 o 14 años y esa fue una marca distintiva en mi vida, porque después de ese episodio en mi vida me hice una persona muy introvertida, triste y tímida, insegura de sí misma y con muchos problemas emocionales, que nunca se resolvieron en esa etapa de mi vida, arrastré muchos problemas durante muchos, muchos años.

E. . ¿Y qué fue lo que te llevó a esa situación?

S.-¿A tratar de suicidarme?

E. . Ajá

S.- Hay, pues lo recuerdo y fueron muchas cosas, yo considero que mi principal motivación fue desquitarme de mi papá.

E. . ¿o sea, Lo hiciste como para vengarte?

S.- Sí yo estaba muy enojada con él, y la otra fue por curiosidad, tenía una amiga y hablábamos mucho de la muerte, y qué pasaba después de la muerte y tenía eso en mi mente, tenía mucha curiosidad de que pasaba después de la muerte.

Por eso lo hice por desquitarme de mi papá y por la curiosidad que tenía yo con la muerte.

S.- Fue muy difícil, muy muy difícil, porque tenía un sentimiento de culpabilidad muy profundo y[...] Y lo que sí recuerdo que mi papá me regañó y me dijo que tenía que hacerlo y que tenía que pasar esa clase, a como diera lugar, porque él no tenía hijos estúpidos..... se ríe[...] Y después todo eso cambió, quedó ahí, y después todo volvió a ser lo mismo, el mismo tirano, de, de volver a insultar de volver a sobajar, de que no vas a hacer nada en la vida porque no vales nada porque no tienes cerebro, porque tú no puedes, bla, bla, bla, y después otra vez eres mi amor, eres mi princesa, y yo doy la vida por ustedes, y entonces estuve siempre en esa confusión en esa contradicción. Es como yo lo veo.

S.- Creo que me ha afectado muchísimo mi papá la manera en que nos trató, y sobre todo esa la manera en cómo nos destruyó la autoestima y no nos dio una estructura una base para poder ser seguros de unos mismos [...]

3.1.3 VIOLENCIA EMOCIONAL RELACIONES DE PAREJA

Como hemos venido analizando tanto dentro del estado del arte, como de los extractos obtenidos de la investigación realizada, la violencia es una situación que no solamente se vive, se aprende dentro de un marco sociocultural y familiar y que genera consecuencias y modos de interactuar y de percibir el mundo, si no que repercute directamente en la formación de la persona, en su personalidad y en especial en su forma de interactuar con los demás.

En este apartado expondremos a través de algunas narrativas de la consultante cómo fue construyendo sus relaciones de pareja, y cómo fue cayendo en relaciones emocionalmente violentas, desde sus primeros noviazgos, hasta su matrimonio. La testimonial por la consultante a través de los contenidos de su relato, muestran como vivenció ella sus relaciones de pareja, y su matrimonio, los aspectos que detecta como violencia dirigida hacia su persona y los aspectos que ella considera fueron generados por su propia forma de ser, su forma de no auto-valorarse y de no permitir situaciones que ahora considera no eran adecuadas, pero que en su momento o no percibía o simplemente las percibía como algo normal. En los siguientes párrafos, veremos como la consultante va narrando diversas experiencias en donde se manifiestan situaciones de violencia en la que podemos resaltar diversas formas como las mencionadas en el gráfico incluido en el inicio de esta sección de resultados. Formas de violencia que van desde: Humillar, Invisibilizar, Desacreditar,

Amedrentar y Sobre-exigir. Todas estas situaciones que vamos descubriendo a través del relato de la consultante y que podemos ir identificando cómo ella las fue vivenciando y las razones a la vez de las posibles causas que ella misma fue identificando, tanto para que se dieran estas conductas, como para que ella las permitiera. Como hemos ido viendo y seguiremos analizando, de una o de otra manera la misma consultante, a través de un proceso de reflexión y de autoconocimiento; que definitivamente fue modificando sus percepciones y las de sus interacciones, fue logrando darse cuenta de todas estas situaciones detectándolas y clarificándolas a través de un proceso psicoterapéutico y posteriormente llevarla a un proceso de cambio a través de la psicoterapia, como veremos en nuestro siguiente apartado de resultados.

SOBREEXIGIR

Es importante hacer notar en esta subcategoría que la sobre-exigencia a la que se refiere la consultante va muy ligada a aspectos de una interacción en cuanto a su vida sexual, que como hemos visto a través de las narrativas de la misma, ha tenido connotaciones de abuso en diferentes circunstancias, desde su infancia, y de experiencias que no siempre fueron voluntarias o placenteras.

A este sentido, podemos citar a Regan (2000), y Fisher (1996) los cuales enfatizan que la sexualidad desempeña un papel importante desde el nacimiento y que establece una relación muy importante en los vínculos interpersonales, destacando que el papel que tienen el deseo, la actividad y la satisfacción sexual van siendo determinantes en la formación de vínculos en las relaciones de pareja, marcando así la manera en que la relación puede progresar e incluso llegar a ser esencial en su mantenimiento.

S.- Y luego tuve otro novio, pero siempre mis relaciones con él, déjame pensar en esto, siempre fueron, fui, fui, como sumisa, siempre tratando de complacerlo y siempre tratando de agradar al novio y de complacerlo y siempre haciendo lo que él decía, nunca puse mis intereses primero, o hacer lo que yo quería, primero siempre eran ellos. Fue él con quien tuve mi primera relación sexual y es de lo que me acuerdo y es algo que no entiendo y no puedo entender hasta ahora, cómo me convenció de que tuviera relaciones sexuales con él, si yo no quería, si yo no lo quería, y sin embargo cedí porque me insistió y yo no pude decir que No (se ríe), entonces, y yo ni siquiera disfrutaba las relaciones sexuales con él y me molestaban, eran una obligación, un martirio, era algo que yo no quería pero me dejaba

E: ¿Y en otros aspectos de tu relación con él como era? ¿Contigo en su trato en su manera, pues en general como te trataba?

Otra forma de sobre exigir que se han ido encontrando en las relaciones de pareja de esta mujer, conforme vamos adentrándonos más en su historia, consiste en el hecho de que sus

parejas, pedían que ella se comportara de manera diferente a la que normalmente ella lo hacía. Especialmente, aislándola de sus amigos y sus relaciones sociales frecuentes, y limitándola en la manera de vestir e incluso indicando cual debería o no de ser la manera en que se arreglara. En la narrativa que mostraremos a continuación encontramos un claro ejemplo de lo que se considera dentro de las variantes de violencia emocional en relación a las manifestaciones mediante situaciones como celotipias, marginación, aislamiento y no permitir a la mujer tomar sus propias decisiones, entre otras. La dificultad en este tipo de violencia es que se enmascara dentro de un ámbito de manifestaciones de afecto, y se les basa y legitima en patrones idealizados de las relaciones de pareja y en estereotipos tradicionales sustentados por la cultura, respecto a una mujer considerada débil, tonta o ingenua y que debe ser protegida. (Cienfuegos, 2004)

“Afirmaciones como me cela porque me quiere, no le gusta que me vista así pero es por mi bien, dice que mis amigos son una mala influencia por eso ya no les hablo; son comunes entre quienes viven este tipo de violencia” (Díaz-Loving y Rivera Aragón, 2010: 653).

S.- En general era súper celoso, súper celoso, súper autoritario, me aisló, él también porque después de que tuve el intento de suicidio, que me hice que no socializaba. Después pude volver a socializar y empecé a tener una vida más o menos normal, a salir con mis hermanos y mis amigos, y todo. Pero cuando empecé a andar con este muchacho, completamente me acaparó, y este y no le gustaba que tuviera amigos y que saliera con nadie, no le gustaba como me vestía y no le gustaba que usara zapatos de tacón y no le gustaba que me pintara y yo a todo esto cedía y cedía. Hasta que un día me di cuenta de que yo estaba muy mal y también me di cuenta de que este muchacho no lo quería. Porque ya él y yo estábamos comprometidos formalmente pero no, pero ya habíamos dicho que nos íbamos a casar y, y, ya habíamos empezado a comprar cosas.

AMEDRENTAR

También en las narrativas de esta investigación vemos con cierta frecuencia tanto en sus relaciones parentales, como en las relaciones de pareja, situaciones que muestran como esta mujer se dejaba amedrentar y cedía ante la voluntad de la otra persona, por miedo a causarle daño o sufrimiento o por temor a que se hicieran daño, sin tomar en cuenta su propio bienestar y sus propios deseos, lo cual en muchas ocasiones la colocaba en una posición de vulnerabilidad y fácilmente era manipulada por los deseos de sus parejas.

“Dentro de la manipulación individual, el chantaje emocional es una forma de manipulación especialmente poderosa, en la que las personas cercanas a nosotros nos

amenazan, directa o indirectamente, si no hacemos aquello que ellas quieren. Es un acto de clara violencia psicológica; de hecho, el chantaje emocional funciona porque se instala la culpa en el individuo manipulado, siendo muy alta la probabilidad de que éste ceda a la presión como mecanismo de liberación de su propia tensión o sentimiento de culpa.” (Psicología y Vida, 2014)

S.- A También se, se me amenazó con que se iba a suicidar, que si no me casaba con él se iba a suicidar. Trató de raptarme una vez, después de que lo terminé me estuvo acosando por teléfono en mi trabajo y me estuvo esperando porque lo terminé un viernes, y me estuvo esperando a que saliera del trabajo. Y finalmente salí del trabajo y me dijo que quería hablar conmigo, quería que nos viéramos y tenía una cita con el doctor y le dije que no. Que tenía una cita con el doctor y me dijo que me acompañaba y no me pude deshacer de él. Y me acompañó al doctor y cuando salimos, me agarró por la fuerza y me dijo que me iba a ir con él y que iba a pasar la noche con él y que después de que pasara la noche con él mis papás me iban a obligar a casarme con él y que yo era su felicidad y que no iba a permitirme que yo truncara su felicidad. Entonces me solté del brazo y el me alcanzó y me jaló del pelo y trató de subirme a un taxi, y me jaló o algo así. Y después yo le dije es que no solamente no te quiero si no que te estoy empezando a odiar. Y cuando le dije esto, me soltó y ya nos fuimos los dos en un taxi, me dejó y él se fue y ya no lo volví a ver, pero también cuando el día que me casé, me amenazó de que iba a ir a esa boda y la iba a impedir.

E. . ¿A sí?

S.- Sí, sí, fue otra relación que terminó muy mal, y es que siempre era lo mismo, yo nada más cediendo. No estaba haciendo lo que realmente quería, o haciendo algo para mí pues fue otra relación que terminó muy mal.

HUMILLAR E INVISIBILIZAR

Otra de las situaciones que fueron apareciendo en la vida de esta mujer conforme fue avanzando la narrativa, fue la variante de violencia emocional la cual clasificamos en una subcategoría que llamamos Humillar e Invisibilizar. Dentro de esta categoría se encontraron conductas por parte de su esposo, en las que constantemente realizaba comentarios, que demeritaban la valía personal de su esposa y a decir de ella misma, de alguna manera, ella también daba pautas para que él se comportara de esta manera. Al ir realizando reflexiones a través no solamente de la entrevista si no del propio proceso de autoconocimiento de ella, fue cayendo en cuenta de que ella misma no consideraba, al menos en un principio, que estaba mandando mensajes de “no valgo nada” y haz conmigo lo que quieras. Sin embargo posteriormente y conforme fue pasando el tiempo ella se fue dando cuenta de que no solamente “abusaban” de ella y su esposo solicitaba cosas que estaban no solamente fuera de su alcance sino que incluso podían ser perjudiciales para su salud. También se observó el hecho de que llegó el momento de que él no la veía, la invisibilizaba, simplemente no existía

para él y esta fue una de las percepciones más fuertes que fueron marcando cambios en la relación y en el sentir de la consultante de que las cosas no estaban “bien”.

De acuerdo con Berenstein y Puget, el hecho de Invisibilizar es una de las manifestaciones más graves de la violencia emocional ya que conlleva el hecho de matar, eliminar psíquicamente a la otra persona o bien matar el deseo en el otro, llevándolo a un proceso en el cual se transforma en un “no sujeto”, y de ésta manera se le priva de toda posibilidad de placer y finalmente de todo sentido de existencia. (1989: 17).

Así mismo esta autora señala que cuando la posibilidad de decidir es anulada, uno de los efectos es que la persona violentada tiende a alienarse y en este estado deja de desear.

"Violencia remite a violación, con todo su sentido metafórico: provocar un agujero en un espacio que no lo tiene o utilizar los preexistentes para doblegar y quitarle a la otra persona su opción de dejar entrar o prohibir entrar" El violentado de alguna manera pierde la posibilidad de decisión." (Aguilar, 2003:18)

S.- Y pues después fue que conocí al con el que me casé y otra vez fue lo mismo. Porque yo siento que me casé si estar totalmente enamorada y finalmente me casé porque estaba embarazada, e incluso las relaciones sexuales yo no las gozaba yo nada más estaba cediendo. No sé, complaciendo yo, yo nada más estaba cediendo a lo que estas personas me pedían y este y me casé con él con él. Y son cosas que él no me exigía, que voluntariamente hacía, entonces lo que pasó fue que yo le di la mano y agarró el pie, y entonces, entonces, empezó a abusar a abusar, a abusar, a abusar. (se ríe). Y nunca tenía atenciones conmigo, pero yo si empecé a notar y veía que el sí tenía atenciones con otras personas. Que no tenía conmigo y entonces si ya no me empezó a gustar. (se ríe). Y dije pues que estaba pasando. Y hubo un detalle que fue el que me abrió los ojos y que me dolió, me dolió, muchísimo, y me di cuenta de que yo estaba mal. Teníamos como cuatro años, también ahí en N., hacia muchísimo frio y yo no tenía ropa de invierno, éramos pobres y casi no teníamos dinero, apenas nos alcanzaba, para sobrevivir y apenas nos alcanzaba con lo que él ganaba. Yo no trabajaba, pero pues nos faltaba bastante, y este, yo no tenía abrigos no tenía ropa de invierno, no tenía nada. Y pues teníamos un evento social y su hermana mayor nos invitó a un evento de la escuela de sus hijos y saliendo de ahí nos fuimos a su casa. Y este a propósito, no me llevé nada con que taparme, bueno a propósito no, porque en realidad no tenía nada que ponerme o con que taparme. Y entonces cuando salimos de la escuela yo tenía muchísimo frio, o sea nunca se inmutó de que yo estaba teniendo frio y de que estaba desabrigada y pues llegamos a la casa de su hermana, y cuando salimos de la casa de su hermana en la noche y ya nos íbamos a ir para la casa entonces él le dijo a su hermana que No, no, salgas como crees está haciendo mucho frio y le dijo no, no, como crees. Y a mí me dio como un shock porque como es posible de que se preocupe por su hermana, que se dé cuenta de que su hermana no podía salir al frio porque se podía enfermar y nunca se percató

de que su esposa, no tenía un sweater, ni abrigo, ni nada y se estaba muriendo de frío. Y fue como un shock muy fuerte y como que me despertó y si dije que estás haciendo aquí.

S.- Sí, en el sentido, él era muy autoritario y cuando discutíamos, el me callaba inmediatamente. Y me decía cállate no me digas nada. Y siempre e inclusive llegó a maltratarme físicamente y me tomaba delos brazos y me aventaba sobre la cama y yo le tenía miedo y mucho miedo. Y una vez nada más me llegó a golpear, viviendo en N. fue al principio del matrimonio.

E..- ¿Y por qué fue?

S.- No recuerdo, no recuerdo, insultos no, no recuerdo insultos directos que me dijera tonta o algo. Pero era muy sutil su manera de sobajarme, pero un ejemplo, por ejemplo, este, nunca me tomaba en cuenta. Lo que yo quería, o sea el totalmente me ignoraba, siempre era lo que él quería. O sea él totalmente, lo, lo no lo tomaba en cuenta lo desechaba yo quería entonces ya meterme a la Universidad, a una licenciatura, quise meterme ya a un programa de cuatro años. Y ahí fue donde ya no me apoyó y me dijo que cuando me apoyó fue porque él nunca creyó que yo iba a poder terminar esos estudios, los primeros que hice. Y que él nunca se imaginó, que porque, que él nunca pensó que yo tuviera la capacidad mental de que yo pudiera hacer eso. Y, y, si me decía que , me trataba como una tonta que nunca iba a poder hacer nada y que siempre iba a tener que depender de él de una muy, muy parecida a mi papá, pero mi papá.....

YO.- Que tu papá era como diferente...

S.- Era más y siempre también, como más o menos directo y siempre también delante de mis hijos, nunca me dio autoridad, y siempre era lo que él decía, y él siempre me gritaba si me gritaba, si me gritaba, me gritaba todo el tiempo y me daba y me daba mucho miedo y siempre terminaba yo haciendo lo que él me decía, me sentía amedrentada

VIOLENCIA FISICA

Otro tipo de violencia que fue apareciendo a lo largo de nuestra investigación, fue el abuso o violencia física.

No podemos dejar de pasar por alto, que en el camino de la violencia, pueden surgir muchas variantes. La mecánica que se establece es un vínculo desigual. Donde se genera la necesidad de manifestar autoridad o poderío, ante quien se considera inferior. Dando como resultado que la línea que separa la violencia emocional de la violencia física se pueda romper con gran facilidad.

En el caso que estamos mostrando, consideramos que precisamente esta fue una de las situaciones, y en la escalada de la violencia, ésta se fue manifestando cada vez más hasta llegar a la violencia física.

La violencia física comprende el daño que se hace a otra persona utilizando la fuerza física” (Díaz–Loving y Rivera Aragón, 2010: 652). De acuerdo con Díaz–Loving y Rivera Aragón (2010), aunque la violencia física por lo general suele dejar marcas en el cuerpo, no por fuerza es así, y existen situaciones en las que el agresor realiza estos actos de violencia de tal manera que no sea tan evidente y procura evitar dejar marcas en las partes más visibles del cuerpo, como el rostro o los brazos, por lo que es probable que las lesiones sean en partes en donde las probabilidades de dejar marcas sean menores o estén cubiertas por la ropa.

E.- ¿Miedo, pero miedo de qué, que era lo que tú pensabas en ese momento, miedo de que te fuera a lastimar o que te fuera...?

S.- No, miedo a que me fuera a dejar, miedo a que, me lastimara, no, pero era un temor, temor de, de... hay déjame ver. Como te puedo explicar, miedo como que a que se enojara. De que yo hiciera algo, no hiciera algo, me gritaba y sentía miedo de pensar que no estaba yo cumpliendo las expectativas, de que, de, de, de que estaba decepcionando a esa persona. De que no me estaba yo cumpliendo las expectativas, de que, de, que no estaba yo portando a la altura de estar haciendo las cosas mal y sentía miedo quizá, también de que me lastimara físicamente. Porque era violento, y muchas veces me agredió. Me cogía una mano y me tiraba en la cama y ponía su cuerpo encima y me dominaba de esa manera, sin dejar huellas físicas o sin, de veras darme una golpiza, pero si usaba la fuerza, su cuerpo porque era muy grandote. Para amedrentarme.

S.- No me dejas dormir vete a dormir a otro lado y me pateaba todas las noches, así pero patadas fuerte. O cuando tosía que estaba enferma, me aventaba, me aventaba con el brazo y me decía vete a dormir a otro lado. Ese tipo de maltrato de eso me acuerdo mucho y acabé durmiendo en la sala y ya no podía yo con eso [...]

DESACREDITAR.

Fundamentalmente, las estrategias de acoso moral son: Descalificar y desacreditar a la víctima sutilmente, sobre todo a través de mensajes no verbales; Rechazar la comunicación directa: así el conflicto no puede ser solucionado y se provoca el sentimiento de culpa de las víctimas; Aislar a la persona; Inducir a caer en errores; Hacer guasa con sus puntos débiles; Burlarse de sus ideas, convicciones o gustos; Ridiculizarlo en público; Hacer alusiones desagradables; Poner en tela de juicio su capacidad de juicio y decisión.(Hirigoyen, 1999:135-168)

En las siguientes narrativas podremos ver como la consultante era constantemente desacreditada de las formas en la que Hirigoyen (1999) menciona, como formas de acoso moral o en el caso al cual nos referimos violencia emocional, ya que de cualquiera de las formas, estas conductas se presentaban en su vida cotidiana de manera repetida e insistente.

Conforme vamos avanzando en nuestra investigación, nos damos cuenta de que al principio la forma de actuar del su esposo producía sentimientos de confusión. Ya que sus conductas no tienen una intención clara y sus mensajes maliciosos se sirven de la comunicación no verbal. Dado que este tipo de comunicación no se capta de manera consciente, a no ser que pongamos especial atención, las intenciones en este caso no se ven venir. Dentro de esta comunicación no verbal se incluirían por ejemplo las miradas despreciativas, las retiradas de la mirada, el tono irónico en el habla, y otras muchas conductas. Entonces el problema va creciendo sin que ella se dé cuenta. Con todo, la persona puede incluso comportarse de manera más complaciente y vulnerable.

“Así el resultado de la sumisión es exactamente lo opuesto de lo que debía ser: la sumisión aumenta la inseguridad del niño y al mismo tiempo origina hostilidad y rebeldía, que son tanto más horribles en cuanto se dirigen contra aquellas mismas personas de las cuales sigue dependiendo o llega a depender.” (Fromm, 2008:55)

Hemos visto en este caso como a medida que pasa el tiempo el acoso se hace más intenso. En la consultante se mezclan una serie de sentimientos en donde, a la confusión se suma un sentimiento de culpa. Nuestra consultante es una persona con tendencia a culpabilizarse, y en los procesos que vamos analizando, la consultante empieza a creer que todas los ataques de su esposo o de sus parejas son debidos a ella o a alguna característica de ella. Entonces empieza a dudar de su propia eficacia y valía, y se siente observada. Esto provoca que esté más atenta al como hace las cosas que al proceso en sí, con lo que se cometen equivocaciones más notables y con más frecuencia, lo que es usado por el esposo como una justificación a sus críticas.

Aquí hacemos mención a un evento en el cual la consultante relata una velada en la que van a comer y su esposo hace alusión a la manera de cómo utiliza los cubiertos, añadiendo un comentario en el que dice que no entiende como alguien tan eficaz en su trabajo en su vida personal y familiar es “Un desastre”.

También de acuerdo a varios eventos en las narrativas de la consultante podemos ver como ella comienza a tener eventos de ira o de llanto, lo que pasado un tiempo es más que frecuente, y de forma casi imperceptible, en este caso los hijos, llegan a formar parte de este círculo de violencia emocional, en donde el esposo logra ver cumplidas sus pretensiones e incluso hacerse con nuevos aliados (los hijos). Las personas del entorno que ignoran los abusos o colaboran, más o menos intencionalmente con él de una manera parecida mantienen y agravan la situación de violencia emocional.

S.- Él era muy controlador, este siempre tenía que hacer las cosas, yo le tenía mucho miedo de que se fuera a enojar de que me fuera a gritar y este yo siempre trataba de complacerlo, haciendo las cosas que él quería, y a la hora que él quería y como él quería, y siempre él fue el que determinó y cómo se iban a tratar a los niños y que íbamos a comer y donde íbamos a vivir y yo siempre aceptando , aceptando, aceptando, y estos fueron los primeros años, en los que nacieron los primeros hijos, cuando nació el segundo niño pues yo estaba más dedicada a los niños y pues yo no trabajaba, él era el que trabajaba , el dinero no abundaba y estábamos apretados económicamente y tuvimos un pleito y vivíamos en N. y debido a ese pleito me fui yo a G. y según yo, bueno de hecho ya no regresé a N., y me fui según yo con la intención de dejarlo, pero finalmente me alcanzo en G. y me convenció a volver y este, y la razón por la que volví con él. No fue precisamente porque yo lo quisiera, si no que me encontraba yo sola sin trabajo, con los dos niños y yo no sabía qué hacer. Y volví con él pues principalmente por los niños para asegurar de que ellos tuvieran, pues que tuvieran todo lo que necesitaban, yo no estaba trabajando y pues había que proveer todo lo que necesitaran. Entonces, en G. las cosas empeoraron porque entonces, él empezó a salir mucho con sus amigos a tomar y no me ayudaba para nada, finalmente yo encontré trabajo y él dejó de trabajar, trabajaba yo de tiempo completo, yo llevaba a los niños a la guardería, no me acuerdo exactamente qué fue lo que paso, y no me ayudaba para nada en la casa. No me ayudaba con los niños, entonces siempre fue mi papel de acuerdo a él , limpiar la casa, atender a los niños, hacer de comer, lavar la ropa, eso siempre fue mi trabajo y estaba dentro de mis responsabilidades, y finalmente, también me canse , porque no lo vi que estuviera haciendo nada por mejorar la situación no ,veía yo que me ayudara nada o querer ayudarme si yo estaba trabajando, ayudarme con los niños, llevarlos o recogerlos a la guardería , no me ayudaba económicamente, eso fue uno o dos años de que llegamos a G.

S.- A los M., ahí fue donde consiguió trabajo, un trabajo más o menos bien, y entonces me fui a N., y allá la cosa volvió a estar igual. Si igual el abuso verbal, me gritaba, si yo le decía algo me callaba y golpeaba a veces la mesa pues como para amedrentarme y yo me asustaba [...]. Y en N., o digo en los M., pues, fue la relación igual, no estaba contenta, pero no veía la salida, yo no veía la manera de cómo salir adelante yo sola con los niños. Y de trabajar y mantener yo sola a los niños, y pues él era buen padre, dentro de lo que cabe. Era también a veces violento también con los niños, les gritaba y los asustaba, los amenazaba, pero dentro de todo yo veía que los quería mucho y si eso si siempre ha sido a través de todo, durante todo el matrimonio, siempre ha visto por sus hijos. Después de que vivimos en los M. durante tres años, consiguió trabajo en T. en los E. U., y entonces le ofrecieron un puesto en los E. U. Una de las cosas que a mí me dolió mucho y que también me preocupó fue que a mí no me tomó en cuenta para esa decisión. Y llegó un día y me dijo, me ofrecieron este trabajo, lo acepté y nos vamos a los E. U. Y ahí me di cuenta que no importaba mi opinión, que no importaba lo que yo dijera, lo que yo quisiera, que no le importaba absolutamente nada. Que era él nada más tomando decisiones. Y pues forzándome a mí a todas las decisiones que él tomaba [...] él me toleraba, pero mientras estaba yo estudiando seguía yo

con todo el trabajo de la casa. El me exigía, y a veces se molestaba, porque tenía yo que hacer tareas, y los niños estaban llorando, pero yo hasta cierto punto, pues seguía haciendo lo mismo. Pero yo tenía que cocinar, tener a los niños listos, para la escuela, hacer el mandado, todo. Absolutamente todo, y después empecé a trabajar, ya que empecé a hablar un poquito más de Inglés comencé a trabajar, y que la niña estaba un poquito más grande decidí meterla medio tiempo e en la guardería y entonces trabajaba yo y estudiaba, y la casa, y pues seguía yo con las mismas obligaciones en la casa, y a los M., ahí fue donde consiguió trabajo, un trabajo más o menos bien, y entonces me fui a N., y allá la cosa volvió a estar igual, si igual el abuso verbal, me gritaba, si yo le decía algo me callaba y golpeaba a veces la mesa pues como para amedrentarme y yo me asustaba, yo le tenía miedo, miedo a que se enojara porque era violento, pero este, nada más me tomaba de las manos o me zarandeaba o me tomaba de los brazos, y me dejaba marcas en los brazos, o a veces me tiraba a la cama, se ponía encima de mí y trataba de dominarme y de que yo hiciera lo que él quería en ese momento. Y en N., o digo en los M., pues fue la relación igual, no estaba contenta, pero no veía la salida, yo no veía la manera de cómo salir adelante yo sola con los niños y de trabajar y mantener yo sola a los niños, y pues él era buen padre, dentro de lo que cabe, era también a veces violento también con los niños, les gritaba y los asustaba, los amenazaba, pero dentro de todo yo veía que los quería mucho y si eso si siempre ha sido a través de todo, durante todo el matrimonio, siempre ha visto por sus hijos.

S. Nadie te obliga o sea si tú, lo quieres hacer, lo puedes hacer pero tienes que seguir ayudando y hubo muchas ocasiones en las que él no me apoyaba y que siempre me nulificaba. Un ejemplo que te puedo dar: Por ejemplo, en N. así de recién casados. Cuando estábamos sentados por ejemplo y llegaba la hermana y se paraba y le daba la hermana el asiento. Y si por ejemplo yo llegaba y estaba parada jamás se paraba para darme el asiento. O en aquel entonces fumábamos, fumábamos todos, y si su hermana o alguna amiga de sus hermanas y prendía un cigarro, el corría con el encendedor a prendérselo, y conmigo jamás tuvo atenciones de este tipo. Nunca para mí, jamás ni de darme la silla, ni de prenderme un cigarro, nada entonces y yo empezaba a notar y todo eso se empezaba a acumular, yo pensaba y me preguntaba, por qué me trata así. Por qué me trata así?

S.- Pues no soy maricón para hablarte bonito, y entonces nunca jamás tuvimos una conversación profunda sobre nuestra relación. Y nada más nuestra relación se basaba en relación a los niños, en lo que necesitaban, cuando se enfermaban, lo que les hacía falta. O decisiones que había que tomar acerca de los niños, esa era nuestra relación, pero una relación así entre nosotros de marido y mujer, estaba totalmente nulificada, y no teníamos una relación en realidad, no había relación. Y no es, era muy hermético, nunca platicábamos, cosas de su trabajo, problemas que tuviera, conmigo jamás, nunca platicaba. Siempre estaba leyendo o viendo la tele, y si yo me acercaba a platicar lo que me pasaba, se molestaba. Y ya se quitaba el libro hacía caras y se quitaba el libro y se me quedaba

viendo a ver a qué horas terminaba, ya con ganas de que ya me callara yo me daba cuenta que no, que no, y yo, yo no estaba feliz, yo no estaba contenta.

EN EL AMBITO SEXUAL

A continuación incluiré también algunos párrafos del relato de la consultante, en donde ella habla de la violencia experimentada a través de situaciones relacionadas con su vida sexual, que también muestran de manera muy interesante, tanto la manera en que la consultante aprendió a ver su sexualidad y su cuerpo y cómo a través de esto fue también permitiendo situaciones que llegaron a ser vivenciadas como violencia.

“La sexualidad es otra área que se vulnera por la violencia, por ejemplo mediante críticas constantes o burlas por alguna parte del cuerpo de la pareja o bien obligar a realizar actos con los que la pareja no está de acuerdo.” (Díaz–Loving y Rivera Aragón, 2010: 654).

Bucay, (2007) nos explica como culturalmente se nos enseña que tener sexo, es lo mismo que hacer el amor, y especialmente las mujeres han aprendido a través de la culturización y de las tradiciones, que la única manera permitida de tener sexo, era a través de una relación vinculada con el amor, de esta manera se fue relacionando que el tener sexo sin amor era algo sucio, feo, desagradable, malo, dañino o perverso. Desafortunadamente estos aprendizajes se han ido filtrando a lo largo de la historia e incluso han llegado a deformarse de tal manera que algunas mujeres llegan a ser literalmente incapaces de disfrutar una relación sexual, sin sentirse, en el mejor de los casos culpables y de ahí en adelante con una serie de problemáticas para tener encuentros sexualmente sanos con sus parejas, incluso a veces en el matrimonio. (p. 176)

Cuando a esta situación cultural, le agregamos los factores que hemos venido mencionando y analizando a través de esta investigación y de las narrativas aquí expuestas, en las diversas formas que nuestra consultante fue experimentando diferentes formas de violencia emocional, en donde su autoestima y el valor por su propio ser y persona fueron cada vez siendo más disminuidas, pues no es de sorprender el hecho de que también el disfrute de su sexualidad se viera reducido a la mínima expresión, si añadimos el hecho de que recibía constantes críticas a su persona y a su cuerpo.

Como veremos, en esta narrativa, para la consultante, el sentir que la sexualidad estaba ligada a la ternura, al amor y a los mimos, era algo que no solamente deseaba, si no que esperaba como algo lógico y natural, y al no recibirlo, le era prácticamente imposible tener un sentimiento de deseo sexual que le llevara a disfrutar sus relaciones. Además que al parecer por lo que ella misma comenta, esta situación se agravaba al sentir que a su pareja este deseo de ella, era prácticamente ignorado y no era tomado en cuenta en lo más mínimo. La consultante percibía que el que ella disfrutara o no de las relaciones era algo que definitivamente no importaba, situación que por supuesto afectaba en su desempeño y en su

deseo hacia el tener contacto íntimo con su pareja, ya que para ella no representaba ningún placer, ni emocional, ni físico.

S.- *Sí yo no tenía deseo sexual y era una experiencia dolorosa y traumática. ¿Cómo me dejaba si yo no lo disfrutaba? Y me daba cuenta que yo no lo quería y yo consentía esa relación. Como él quería, cuando él quería y a la hora que él quería. Y fue una situación definitivamente traumática y desagradable, y finalmente lo terminé y fue también una situación bastante traumática porque cuando lo terminé me amenazó con que se iba a suicidar. Me quiso robar y bueno, acabó bastante mal. Y sí, pues las relaciones sexuales con él pues nunca las disfrute. Después comencé a andar con mi esposo, con el que me casé y al principio yo estaba bastante renuente a tener relaciones sexuales, y pues finalmente acabé aceptando y fue lo mismo. Y yo solo cedía y no disfrutaba las relaciones sexuales con él. Y pues finalmente me casé con él. Y durante el matrimonio pues fue lo mismo, yo nunca las disfrutaba. Y mi matrimonio duró 25 años y yo nunca lo disfrutaba y no puedo decir que nunca tuve un orgasmo, pero realmente eran muy muy esporádicos. Y yo lo atribuyo a que siempre eran muy rápidas, el acababa muy rápido y pues (como que se ríe) yo creo que no me daba tiempo, como que a entrar en calor, además de que, nunca había un, un, como se dice, un como preámbulo, un cortejo, o algo romántico. Siempre era pues a lo que iba y ya. Y pues era como muy muy para satisfacerse él y la verdad es que él nunca se preocupaba por satisfacerme. Y pues también debo de confesar que yo también cometía un error que era que yo le fingía orgasmos,. Entonces pues yo le hacía creer que yo estaba satisfecha y pues no recuerdo si lo llegue a hacer con el primero, pero yo supongo que sí. Y yo recuerdo que yo nunca hablaba de eso, ni decía como era que me gustaba o yo nunca pedía o exigía algo, yo nomás me aguantaba, que hicieran algo que me gustara o algo así.*

E. *¿Y por qué? ¿Por qué tu nunca pedías o que pasaba por tu mente, te daba pena o??*

S.- *Me daba pena, me daba mucha pena, yo siempre he tenido mucho problema con el sexo, nunca ha sido una cuestión fácil para mí, y yo nunca me había a explorar ese aspecto de mi persona y creo que tiene que ver con cómo crecí de niña.*

A continuación nos centraremos también en un aspecto muy importante en cuanto a la vida sexual de la consultante, ya que muestra que no solamente el hecho de no vincular el acto sexual con un acto de amor y de ternura influía en la falta de disfrute sexual que la consultante tenía, si no que existían factores relacionados con su infancia, en donde había habido un historial de abuso y de acercamiento incorrecto de lo que era el sexo, mala información por parte de pares y de hermanos, y una desinformación total por parte de los padres, lo cual llevó a esta consultante a no entender realmente lo que significaba una verdadera relación sexual y lo que ella tenía en su cuerpo como algo valioso y hermoso digno de ser valorado y amado.

S.- Con ese aspecto de la sexualidad, que, que mis papás jamás nos hablaron de eso. Era una cosa prohibida. Y si teníamos unos primos, que vivían al lado de nosotros, cuando yo tenía como 8 años y este y cometían abusos conmigo y con mi hermana. Y la primera vez que yo me enteré de alguna cuestión sexual, fue a través de una revista pornográfica que ellos tenían y que nos enseñaron. Y recuerdo que hasta la fecha me acuerdo de la foto y recuerdo que para mí fue un choque tremendo, porque lo primero que vi fue una mujer, con las piernas abiertas y este y un hombre desvestido con su pene excitado o sea erecto y una impresión. Algo terrible para mí. Fue algo muy traumático pues yo estaba muy chiquita, tenía como ocho o nueve años. Y tenían muchas películas, no películas, revistas, pornográficas. Y además nos abusaban de otras formas, yo me acuerdo que jugábamos a las escondidas. Y cuando estábamos escondidas recuerdo que de repente que alguien se metía y me empezaba a tocar por todo el cuerpo o me acuerdo que nos empezaban a besar y a querer meter la lengua en la boca y pues yo estaba muy chiquita. Y nunca me quejé, y nunca le dije a mis papás y nunca lo platicué, nada más con mi hermana. Pero después de que pasó y también yo me acuerdo que, eso es algo que me pregunto y que hasta la fecha me pregunto. ¿Que por qué siempre me dejaba? ¿Que por qué nunca me defendía? y yo pienso que eso tenía que ver por la manera en que siempre se desarrolló mi cuestión sexual. Yo nunca le decía a mi marido, jamás le hablaba de mis necesidades sexuales. Porque yo si me preguntaba la razón por la que él no hacía más esfuerzo, pero yo nunca le decía lo que yo quería, me daba pena, me daba mucha pena. Y este yo creo que fueron pocas las ocasiones en las que yo logré satisfacerme y por lo regular el solo se preocupaba por satisfacerse él, y ya en los últimos años de matrimonio por lo regular ya casi no teníamos vida sexual, y ya fácil como unos cinco años antes empezó a menguar a menguar a menguar, y ya como unos dos o tres años antes se puede decir que ya no teníamos vida sexual.

E. ¿Por qué? ¿Él no te buscaba, tú no procurabas o tú lo evitabas, o que pasaba?

S.- Pues yo pienso que, que, yo no lo procuraba, yo jamás, jamás en la vida inicié una relación sexual, jamás en la vida. Y este y él creo que bueno una de las cosas que él decía es que yo empecé a subir de peso, empecé a engordar y esa era una de las cosas que él decía que no se sentía atraído, que debía de bajar de peso que bla bla bla, y eso a mí, me hacía sentir peor y me hacía subir más de peso y no hacía nada por ponerme bonita, y yo decía pues si no me quieres, pues no me quieres, tampoco me vas a querer flaca,

CONDUCTAS PERCIBIDAS QUE PROPICIABAN LA REPRODUCCION DE LA VIOLENCIA

Por supuesto, a través de estas narrativas hemos visto cómo se van entretejiendo situaciones en las que la consultante va narrando cómo sus parejas, y principalmente su esposo, fue ejerciendo conductas sobre ella, que definitivamente volvemos a distinguir como violencia emocional.

Sin embargo, es importante mencionar, que la misma consultante define como aquellas que considera actitudes o conductas que ella tenía que podrían ser como generadoras de esta conducta. Actitudes de desvaloración, de baja autoestima o de permisividad, e incluso de conductas de violencia ejercida por la propia consultante. Dentro de este apartado también considero importante incluir aquellos sentimientos que la violencia ejercida por su pareja fueron generando en la consultante y que durante mucho tiempo fueron repercutiendo en ella tanto en sus afectos personales, como en su salud tanto física como emocional y finalmente en sus interacciones; familiar, social y laboral. Dentro de los aspectos más relevantes que hemos venido analizando en este caso es el ver como la consultante se sentía constantemente criticada, tensa, angustiada, triste, temerosa, ignorada, rechazada inservible y con poco o ningún valor, lo cual además provocaba sentimientos de confusión y en términos generales sin control de su propia vida e incluso culpable de todo lo que le sucedía, en donde la prioridad era mantener a su marido contento a toda costa, incluso a costa de sus propias necesidades y deseos.

De acuerdo con lo que hemos venido analizando nos damos cuenta que en el caso de nuestra consultante, podemos encontrar algunas situaciones que generaron que ella misma fuera propiciando la reproducción de la violencia. Ya que su personalidad de víctima se fue moldeando y definiendo con el transcurso de los años y de las experiencias vividas desde la infancia de tal manera que fue definiendo algunos rasgos típicos de las mujeres maltratadas tales como: Tendencia al sometimiento; Un fuerte respeto a las normas y a las ideas establecidas; Facilidad para acceder y conformarse; Sentimiento de culpabilidad; Poca fuerza de su yo; Baja autoestima; .Desarrollar sentimientos derivados de la cólera o enojo. Huye del conflicto hasta que éste se acaba expresando de forma explosiva e inapropiada. Tiene excesiva complacencia y el deseo de agradar a otras personas. En otras palabras, suele esperar ser capaz de hacer 'todo' tan perfectamente como su pareja-maltratador desea. Cuando falla en semejantes expectativas irrealistas la mujer se siente culpable. Ante tales posibilidades de entrega y sacrificio total, la mujer (que ha interiorizado las pautas sociales según las cuales ella es la principal responsable por el mantenimiento de la paz conyugal y de la armonía familiar, y siendo incapaz de asumir el fracaso) se empeña en comportamientos sumisos ante hombres que no pueden o quieren quererlas y, por lo tanto, se encuentra en un callejón sin salida.

S.- Pues a ver, vamos a ver, mi matrimonio definitivamente no me ayudo,(se ríe) el hombre con el que me casé, lejos de ayudarme a fortalecerme en mi autoestima pues la lastimó bastante. No fue un matrimonio positivo, hubo muchas cosas buenas, y, y yo considero que él es un hombre bueno. Pero no supo valorarme o más bien ahorita más bien pienso que fui yo la que no me di a valer, es la lucha que traigo ahorita, pensando que no se debe uno de victimizar, que en realidad uno es la que tiene el poder de poder establecer como una relación se va a llevar a cabo, entonces es, es como lo veo como lo quiero entender ahora,

porque no me siento víctima, porque por mucho tiempo me sentí víctima. Pero ahora ya no.....

S.- Yo ahora me siento bastante responsable de que ese matrimonio no haya funcionado. Porque con esa tendencia que tenía yo a que me ponía en una actitud de servidumbre y a tratar de que pues de complacerlo, y tratar de complacerlo, esa es la palabra. Y es que hacía cosas por él que aún no puedo entender. ¿Por qué tome esa actitud? o ¿Tomé ese papel? Por ejemplo vivíamos en N. hacía mucho frío en la temporada de invierno hacía mucho frío en la temporada de invierno y yo me levantaba en la mañana a calentarle el baño. En el baño no había calentador, había un calentador eléctrico, entonces yo me levantaba a calentarle el baño. Y le calentaba el baño y él se metía a bañar y yo le hacía su desayuno. Y mientras yo le preparaba lo que se iba a poner, sus zapatos y cuando ya se iba yo salía con el friazo a abrirle la reja y para que el sacara el carro y yo cerraba la reja. Y son cosas que él no me exigía, que voluntariamente hacía, entonces lo que pasó fue que yo le di la mano y agarró el pie, y entonces, entonces, empezó a abusar a abusar, a abusar, a abusar. (Se ríe).

S.- Yo estaba muy deprimida, y muy desesperada, y muy infeliz, yo estaba al borde del suicidio. Yo ya no podía seguir con esa relación, con mi marido, mira ahorita me están viniendo esos recuerdos de cómo me maltrataba. Las maltratadas que me daba, este antes de empezar con las terapias, yo empecé a subir mucho de peso y eso originó que yo roncara en las noches y él se molestaba bastante, que yo roncara, [...]. Y me acuerdo que le decía, bueno yo no tengo ningún problema para dormir, el que tiene el problema eres tú. Bueno vete tu del cuarto yo no tengo problema con eso a mí, no me molestan mis ronquidos, (Se ríe), pero finalmente terminé saliéndome, saliéndome del cuarto y este, estaba yo muy deprimida y aumentando de peso y aumentando de peso, y él diciéndome que “Mira cómo estás”, y cada vez que yo iba a comer me decía ya estas comiendo otra vez, ya te vas a comer otra tortilla, ¿Qué no vez cómo estás? Inclusive me llegó a decir que él creía que los problemas eran porque yo había subido de peso y que no se le antojaba tener relaciones sexuales conmigo y eso me deprimió más y me deprimió más y engordé más.....

S.- Pues yo pensaba que no me quería, decía lo que pasa es que no me quiere, no merezco que me quiera, no, yo no soy suficiente, no soy como su hermana, no soy como sus amigas, por eso me trata así, no soy lo que el valora en una mujer, no soy como debiera ser. No, no lo ve en mí, entonces yo me sentía muy mal, Totalmente, Entonces yo me sentía totalmente desvalorizada y me minimizaba. Y él nunca me decía que me quería ni inclusive en los momentos íntimos, era siempre muy frío, conmigo, pero yo lo veía tan cariñoso con sus hijos, con sus hermanas, con su mamá, súper, cariñoso, pero a mí no me trataba así. Nunca me tenía esas actitudes de cariño hacia mí. Inclusive yo pensaba como puede ser tan cariñoso y tratar con tanto cariño a su perro, porque tenía un perro que quería mucho, bueno teníamos un perro y yo no merezco eso? ¿Cómo es posible? Si me sentía muy despreciada.

E.. *¿Y nunca lo hablabas con él?*

S.- *No.*

E.- *¿Nunca lo cuestionabas?*

S.- *Pues, eh, yo creo que sí se lo llegué a, a mencionar pero también siempre que yo quería hablar algo de nuestra relación Él siempre me cortaba, siempre me decía que qué más quería, que él estaba ahí conmigo, y que él mantenía la casa, y que qué más quería, y luego me decía, ¿quieres que te hable bonito? [...] pero una relación así entre nosotros de marido y mujer, estaba totalmente nulificada, y no teníamos una relación en realidad, no había relación, y no es, era muy hermético, nunca platicábamos, cosas de su trabajo, problemas que tuviera, conmigo jamás, nunca platicaba siempre estaba leyendo o viendo la tele, y si yo me acercaba a platicar lo que me pasaba, se molestaba, y ya se quitaba el libro hacía caras y se quitaba el libro y se me quedaba viendo a ver a qué horas terminaba, ya con ganas de que ya me callara yo....*

S.- *Ahorita no me entra en la cabeza y yo decía cómo es posible, si yo no he hecho nada más que atenderlo y cumplir con todas sus decisiones sin afectarlas, y me dolía muchísimo, mucho ,mucho y yo me sentía terriblemente sobajada como mujer, como ser humano , porque a un ser humano no se le hace eso a nadie a nadie se le hace esto. Y fueron las cosas que me decidieron que dije esto ya no tiene remedio.*

SENTIMIENTOS VIVIDOS POR LA REPRODUCCION DE LA VIOLENCIA

Por supuesto los sentimientos que la consultante fue desarrollando ante todas estas situaciones también son narradas y ejemplificadas con aspectos de cambios tanto a nivel emocional como físico, la persona va entremezclando en su historia situaciones de interacción en donde se puede ir viendo en un relato muy completo tanto sus vivencias, sus sentimientos, y los aspectos que ella considera como los aspectos de su historia de vida que influenciaron o incluso aumentaron en su pareja el hecho de ser violento con ella. Y como ya lo mencionamos en lo planteado por Freud y la teoría psicoanalítica: El hombre como dominante y la mujer dominada, es un rol establecido no solo a través de la historia y de las culturas, sino también a través de teorías tan importantes como la psicoanalítica, en donde conceptos como “La envidia del pene” y “La Herida narcisista”, coloca a la mujer en un papel de dependencia y de sumisión ante aquellos que la dominan, pero que también la protegen, o al menos deberían.

En este aspecto también encontramos los estudios realizados por el autor Ramírez Rodríguez (2005) en los que señalan no solamente la existencia de varias formas de masculinidad, sino también la persistencia de la dominación masculina, con “una sofisticación de los recursos que continúa posicionando a los varones y a las mujeres en

condiciones de asimetría”, que muestran “variaciones sobre la masculinidad: de una autoritaria a otra negociada” (p. 257)

En este sentido tal y como Castro y Riquer Fernández, (2008) sostienen, que la violencia en cuanto a las relaciones de pareja también llegan a transferirse a el ámbito de lo social, dado que se encuentran casos en los que también se puede dar violencia incluso física de mujeres contra las mujeres. En este sentido cabe incluir los casos de parejas del mismo sexo, sin embargo esto no descarta de acuerdo a los autores una desigualdad de género, esto es que finalmente la violencia contra las mujeres proviene del mismo contexto de la dominación masculina, creándose aquí una paradoja cuando se habla de violencia de una mujer contra otra mujer.

Castro y Riquer Fernández, (2008) incluyen en sus investigaciones la violencia no solo de pareja sino mujeres separadas, viudas y también en el ámbito laboral, escolar y social. E incluyen conceptos como los de “Índices de Poder” que aumentan en mucho las situaciones de violencia en cualquier ámbito, tanto dentro como fuera del hogar. En especial el concepto de utilizar la violencia como un medio para asegurar que las mujeres “no se salgan de su lugar” y en caso de hacerlo “castigarlas” por ello.

“Por su parte, la identidad masculina fue construida alrededor de la figura del proveedor económico. Por ello, queriendo dar un paso más en la interpretación de la violencia contra las mujeres en el ámbito doméstico, la pensamos como un síntoma de la fractura de la ideología de la domesticidad, base de la relación conyugal en la era moderna”. (Castro y Riquer Fernández 2008:14)

Dentro de los sentimientos vividos por la reproducción de la violencia vemos que se generaron diversas variedades entre las que encontramos principalmente en nuestra investigación sentimientos y distintas consecuencias e implicaciones derivadas de la violencia vivida, relacionados con: Una inhibición de la expresividad o dificultad para expresar sus sentimientos y deseos; También se generaron sentimientos de temor y de ansiedad que la llevaban a vivir en un constante estado de alerta. Presentó alteraciones de salud, de sueño, de alimentación (Subir de peso en poco tiempo de forma excesiva), y sexuales. (Inhibición del deseo sexual). También se observó durante las diversas narrativas que esta consultante tenía perfectamente asumido su rol sexual y las obligaciones que se derivaban de él (Mucho de estos constructos asumidos desde su infancia e inculcados por su padre), muchas de sus actitudes venían de creencias sexistas, tales como el deber primordial como esposa y madre, responsabilizándose de cuidar a su marido e hijos y tratando de mantener su matrimonio a toda costa incluso sacrificando su propio cuidado.

Otro factor que se observó y mencionó durante sus narrativas fue el hecho de sentir la necesidad de sacrificarse siempre por los demás y buscando el bienestar de su familia, sin apreciar su propia vida, que considera destrozada e inútil.

S.- Y otro ejemplo que te puedo dar de la manera en que él no me apoyaba era que yo me levantaba a las seis de las mañanas a hacer el desayuno y a hacerle el lonche a todos, todos salían con lonche todos, a todos, salían con lonche y con desayuno y además hacia el café para él y para mí, y una vez le dije, porque no me ayudas, a hacer el café con eso me ayudarías mucho, yo hago los lonches y el desayuno y tú me ayudas con el café y él me dijo, pues si no te alcanza el tiempo, levántate cinco minutos más temprano, (se ríe) entonces no había manera de hacerlo que me ayudara, que me apoyara, que me viera con un poquito de consideración. O que hubiera un poquito de comprensión y el siempre nada más se levantaba y se bañaba y saliendo del baño, se sentaba en la computadora. Y yo hacía todo, todo, no me ayudaba para nada, y yo me empecé a cansar, y yo me la pasaba los fines de semana enojada, descontenta, enojada gritando, porque los sábados me la pasaba limpiando la casa, y lavando, y los domingos me iba a hacer el mandado y

Me la pasaba cocinando para toda la semana y haciendo todo yo sola, y nadie me ayudaba y yo me levantaba los fines de semana de malas, yo nomas me levantaba los sábados y yo estaba con las garras de fuera, y me levantaba a la cocina a aventar cosas, y dejaba un tiradero en la cocina el siempre trastes, vasos, ropa en el baño, así nada de consideración, entonces si fue muy difícil para mí, trabajando, estudiando y atendiendo la casa, y trabajando de tiempo completo, porque llegué a trabajar de tiempo completo y estudiando medio tiempo, y seguir atendiendo la casa de pe a pa y atendiendo a los niños y llévalos y tráelos, y cuando no teníamos carro, pues era llevarlos y traerlos a todos lados, y la chiquita, y los eventos de la escuela, festivales, y día de la madre, y el casi no iba, si participaba, pero le chocaba, le chocaba ir a los eventos de los niños, casi nunca se paraba, solamente a eventos muy especiales, la graduación de los niños o algo así, pero casi siempre iba yo sola a todo eso.

Entonces este yo pensaba que, yo me quería separar, pero también pensaba en mis hijos, y me daba miedo porque en ese entonces lo que ganaba definitivamente no me alcanzaba para rentar una casa y mantener yo sola a los niños. Y decía bueno, que voy a hacer yo sola, y me daba miedo, y eso me detenía un poco también, pero principalmente eran los niños. Porque yo sí pensaba que tenían que tener a sus papás juntos. Pero si me sentía muy agobiada, ya cuando empecé a ver que ya no podía más, entré en depresiones muy fuertes. Yo ni siquiera sabía lo que era una depresión, eso lo aprendí después, y este y con la autoestima muy baja, muy baja. Y ya al último casi no teníamos relaciones sexuales, y yo aumenté mucho de peso y eso le molestaba mucho y creo que te comenté en la última conversación. Que yo roncaba y se molestaba y cuando me enfermaba se molestaba porque yo tosía y yo me daba cuenta porque yo tosía, y yo me daba cuenta que en lugar de decir te traigo un vaso de agua o una medicina o algo y no y se enojaba. Y yo decía cómo es posible, que yo, con calentura y tosiendo y que se enojaba porque no lo dejaba dormir. Y sí sentía una indiferencia terrible que él no me mostrara a mí, horrible, te puedo dar otro ejemplo que fueron las cosas que a mí me abrieron los ojos, y yo decía esto no puede ser, yo no puedo

seguir así, yo no puedo seguir con un hombre que me trata así, y yo no puedo permitir que me sigan tratando así. Y este, una vez no sé, qué pasó que me desperté con un dolor en el cuello terrible, y no podía moverme, y un dolor de espalda y hasta la cabeza me dolía y yo no podía moverme, pero lo desperté y a mí me daba terror despertarlo porque se enojaba,[...]

S.- Me entró una depresión terrible, y este no podía salir de la depresión y de hecho me asusté tanto, que le hablé al psiquiatra que todavía estaba viendo a este psiquiatra y le hable por teléfono y le pedí que me mandara al medicamento, creo que me lo dejé de tomar como nueve meses y me puse tan mal, y empecé a tener pensamientos suicidas, o sea ya estaba tan, tan dentro de la depresión que ya estaba pensando en suicidarme ,o sea nunca, bueno creo que son tres etapas, que es primero la idea de que te quieres morir, la segunda empiezas a pensar de cómo lo vas a hacer y la tercera etapa es cuando lo ejecutas,(se rie) es ya cuando lo haces. Yo nada más me quedé en la primera nada más queriéndome morir y pensando ya no puedo ya no puedo ya no puedo más con esto, ya quería como soltar la toalla y me entró una ansiedad terrible y tenía yo mucho miedo y me acuerdo que me acostaba con una sensación en el estómago como de miedo, y me acuerdo que él me dijo que me iba a ingresar en una clínica psiquiátrica y yo me asusté muchísimo y dije no, si me siento deprimida, pero no, no voy a permitir que me ingrese en una clínica para enfermos mentales, y me acuerdo que iba yo manejando y que iba yo llorando y temblando y cuando me dijo eso yo le dije eso, y le dije no mándeme el tratamiento y el medicamento y yo le prometo que ahora si me lo voy a tomar. Y que voy a salir de esta, y me tuve que estacionar porque estaba mal, llorando y entonces me abrió una cita para el día siguiente y me dio el medicamento y me sacó de esa terrible depresión y creo que lo seguí tomando como tres años, y luego otra vez, dije ahora sí lo voy a poder dejar y no, no puede creo que lo dejé de tomar como cinco meses y ahora si no dejé que me pasara lo de la primera vez y en cuanto me empecé a sentir mal me lo volví a tomar y la última vez fue como hace como un año y medio, y dije ahora si la tercera es la vencida, ahora sí, voy a dejar de tomar el medicamento y me volví a caer, y pues ahora si ya estoy consciente de que pues tengo que tomar el medicamento, y ya pues trato de no pensar en esa dependencia que tengo con ese medicamento y pues me lo tomo aunque a veces si pienso que estoy como lisiada como que requiero este medicamento y que es una pastilla lo que me va a sacar adelante, pero pues ni modo pues si es una pastilla lo que me va a sacar adelante pues me la voy a tomar, y pues ya ni modo pues me la tomo.

CIERRE

En este primer apartado de nuestros resultados y después de analizar las categorías y subcategorías referentes a la Violencia Emocional, podemos destacar como factores principales en nuestro caso, para que se haya dado una situación de violencia en su relación de pareja y además que la haya mantenido durante tantos años, podemos sintetizar algunos puntos importantes.

La creencia de los mitos aprendidos desde su infancia en cuanto a la violencia familiar. La normalización de la misma, y la creencia de que su condición de mujer era factor importante para soportar todo aquello de lo que se sentía merecedora por el simple hecho de ser mujer. Tradicionalista en cuanto al hogar, la unidad familiar y los roles sexuales femeninos. Por supuesto esto aunado a un factor de baja autoestima, generado también por los aprendizajes desde su infancia y corroborados a través de sus diversas relaciones de pareja fallidas. Haber desarrollado un sentimiento de culpa por ser agredida y sentirse fracasada en forma integral, como mujer, como hija, como esposa y como persona.

Otro punto que fuimos encontrando fue el presente y constante temor y miedo de no tener control sobre su vida y sobre todo una gran ambivalencia, es decir sentimientos encontrados, relacionando en gran parte el “no es justo lo que me pasa” pero al mismo tiempo “ el temor de que se enojara y por lo tanto se sometía a algo que no consideraba justo”.

S: “Y este, y él trabajó mucho conmigo para quitarme la culpa”

S.- Pues yo pensaba que no me quería. Decía lo que pasa es que no me quiere, no merezco que me quiera, no, yo no soy suficiente, no soy como su hermana, no soy como sus amigas, por eso me trata así, no soy lo que él valora en una mujer, no soy como debiera ser.

En este comentario es importante tomar en cuenta que durante las entrevistas la consultante se refiere a sí misma, como responsable de algunas de las cosas que le pasaban. No precisamente que se mereciera lo que sucedía, pero sí llega después de varias reflexiones durante la psicoterapia a darse cuenta que ella cedía, e incluso se ponía en “actitud de servidumbre”. Lo cual de alguna manera, yo lo interpreto como un cuestionamiento hacia la línea de preguntarse si su actitud llevaba de alguna manera a no ser valorada. A que si ella promovía situaciones en donde ella misma no se valoraba, daba lugar a que sus parejas tampoco lo hicieran. Como cuando dice: “Yo le daba la mano y él se tomaba el pie”.

Otro factor que se manifestó durante esta parte de la investigación fueron los sentimientos de incapacidad e impotencia para resolver su situación ya que desde pequeña siempre había sido controlada, dominada y minimizada. Además de un factor de aislamiento, ya que encontrándose en un país extranjero y sin preparación académica, sintiéndose además responsable por lo que le estaba sucediendo, y esto lo encontramos constantemente en frases como “ *Pero no supo valorarme o más bien ahorita más bien pienso que fui yo la que no me di a valer*” o “ *es la lucha que traigo ahorita, pensando que no se debe uno de victimizar, que en realidad uno es la que tiene el poder de poder establecer como una relación se va a llevar a cabo, entonces es, es como lo veo como lo quiero entender ahora, porque no me siento víctima, porque por mucho tiempo me sentí víctima. Pero ahora ya no.....*”

En el caso de esta investigación también se encontraron situaciones de salud que complicaban mucho su estabilidad emocional ya que mostraba desórdenes de stress, depresiones y condiciones psicosomáticas.

Una historia que desde sus comienzos, muestra una vida cargada de eventos de violencia, y sabemos que la violencia no solamente afecta a quien la sufre directamente, sino también a quien la atestigua, a quien es partícipe silencioso de un acto de violencia. Una madre que ve que el padre golpea a sus hijos hasta dejarlos tirados en el suelo casi inconscientes. Una madre que tal vez, y enfatizo “tal vez” no puede hacer nada para defender a su hijo, por miedo a ella misma ser agredida. ¿Se convierte en copartícipe de esa violencia? ¿Quién violenta más el que golpea física o emocionalmente, o el que observa en silencio y no interviene a favor de aquel ser que está siendo lastimado en lo más profundo de su ser y tal vez de por vida?

Y peor aún, a sabiendas que ese ser ahora lastimado y agredido, algún día se convertirá en copia al carbón del agresor, y reproducirá contra su propia familia, hijos o esposa, esposo la violencia de la cual un día fue víctima.

En el caso que investigamos, encontramos un poco de todo esto. Sentimientos entremezclados, autoestima lastimada, alma rota, deseos de desaparecer e incluso de morir. No solamente por no querer seguir viviendo, sino porque de esta manera se puede reivindicar o “vengar” un poco lo mucho que se ha sufrido. Desde los abuelos hasta los nietos, se sigue una línea que a veces se confunde. Se pierde, por lo intrincado de los sentimientos y por lo intrincado que el ser humano mismo es. Una mujer, a veces tan valiente para soportar, y a veces tan cobarde para seguir ahí, y a veces tan confundida para no saber ni siquiera cual es el sentido de su propia existencia. Pero finalmente, la luz, la ayuda, la fuerza que nace del interior, del exterior, del espíritu o de Dios mismo. La fuerza con la que cada ser humano es dotado y que a veces basta una fracción de segundos, un hecho inesperado para cambiar toda una existencia de dolor o de sinsentido, llevándola al pináculo de la realización humana como lo confirma Víctor Frankl (1955) en la tercera escuela de Viena.

Finalmente, todos estos factores confluyeron en un sentimiento de auto-valía relacionado con la habilidad de mantener su matrimonio; conquistar y lograr tener a su hombre su lado, aceptando el mito de la superioridad masculina, con un fuerte componente del temor al estigma del divorcio, motivado también por los aprendizajes de su contexto familiar y sociocultural

3.2 LAS APORTACIONES DE LA PSICOTERAPIA Y LA DESNATURALIZACION DE LA VIOLENCIA

Dentro del capítulo de análisis de resultados incluimos primeramente un diagrama (No. 1) y un análisis minucioso de todos aquellos aspectos relacionados con la violencia emocional; de acuerdo al cuadro de categorías que se elaboró posterior a las entrevistas con

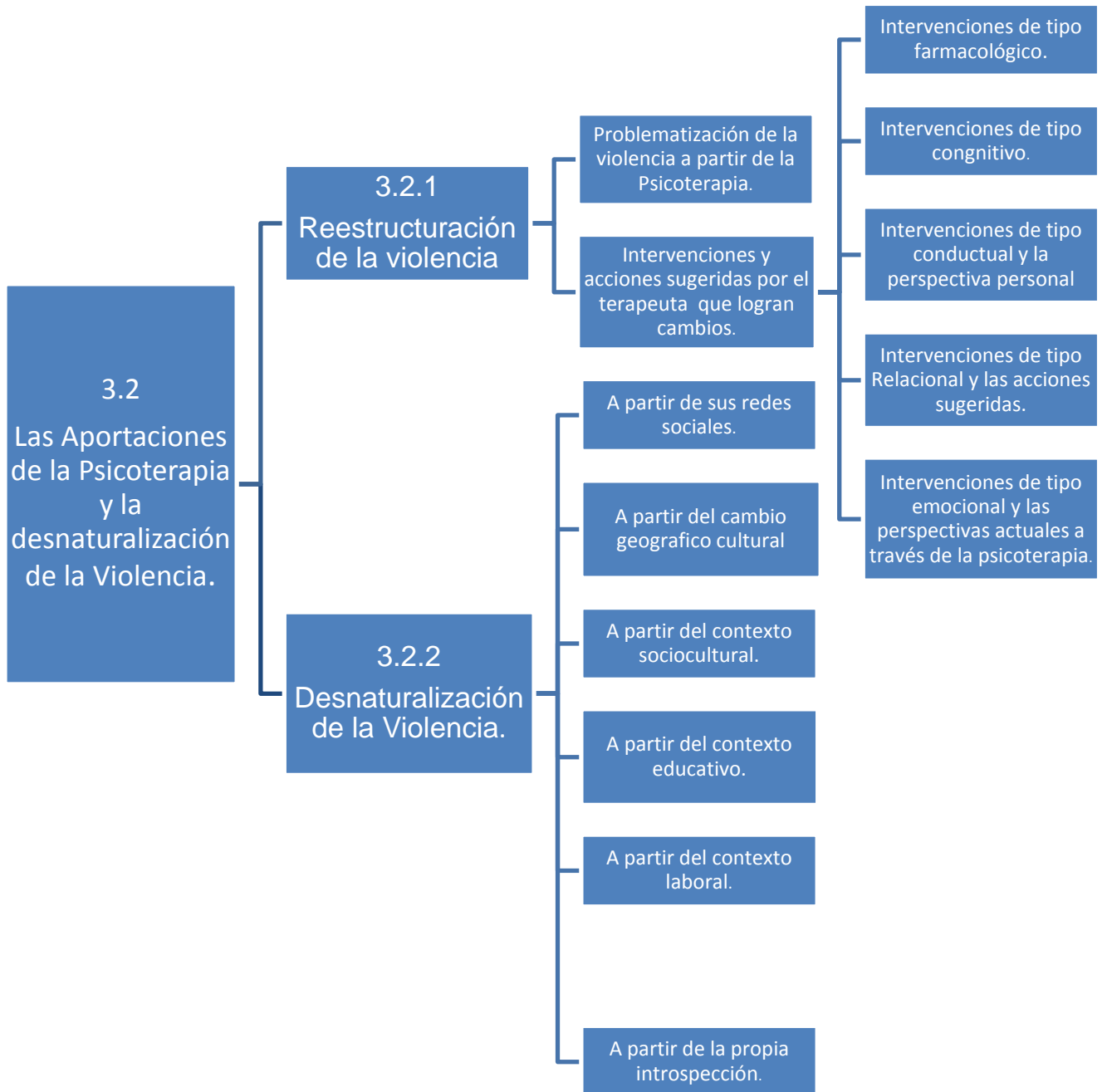
la consultante. De tal manera que podamos ir entendiendo paso a paso todo el proceso vivido no solamente por esta mujer, si no por el proceso que pueden tener en algún momento dado todas las mujeres que atraviesan por situaciones de violencia emocional a lo largo de sus vidas.

En esta gráfica se realizó un desglose de cada uno de los aspectos que consideramos importantes, desde el contexto sociocultural, los antecedentes familiares y las vivencias infantiles dentro de la familia de origen de la consultante para posteriormente pasar a realizar el análisis de las situaciones de violencia emocional en sus relaciones de pareja y en su matrimonio.

Se analizaron sus percepciones y vivencias buscando las posibles causas y las consecuencias de la violencia vivida y así mismo las relaciones e interacciones en las que la consultante expresaba sentir haber tenido una influencia importante para que estas situaciones de violencia se produjeran o prolongaran en algunos momentos de su vida.

A partir de este momento se incluye un tercer diagrama. En el cual siguiendo el mismo tratamiento dado a la primera parte de nuestro capítulo de resultados, nos avocaremos a realizar un minucioso análisis de lo que finalmente es el punto medular y central de nuestro trabajo de investigación. Este aspecto central es el relacionado con la influencia de la psicoterapia para los procesos de reestructuración y desnaturalización de la violencia emocional en la persona que nos ha ido narrando su vida. Para compartir con nosotros y mostrar cómo a través de ayuda profesional, y en este caso específico a través de un proceso psicoterapéutico es posible no solamente cambiar las perspectivas de los procesos de violencia. Si no cambiar cogniciones, emociones, conductas y al final del día lograr cambiar toda una vida de sumisión, sufrimiento y abusos.

DIAGRAMA NO. 3. LAS APORTACIONES DE LA PSICOTERAPIA Y LA DESNATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA



En las narrativas de esta biografía podremos ir desmenuzando la forma en que poco a poco a través de diversos factores, como el contexto social, educativo, laboral y las redes sociales van logrando en esta mujer un proceso primero de “darse cuenta” de que algo en su vida no es como en la vida de otras personas, va dando cuenta de “un malestar” y va dando cuenta de un proceso de introspección, que finalmente culmina con la decisión de entrar a psicoterapia en busca de ayuda y va a través de la psicoterapia finalmente logrando cambios no solamente en sus cogniciones, sino también en su manera de ver la vida, de sentirla y de enfrentarla.

3.2 LOS APORTES DE LA PSICOTERAPIA Y LA DESNATURALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA

En nuestra investigación, cobra vital relevancia ir profundizando en las narrativas que nos da nuestra consultante, de cómo a través de un proceso de psicoterapia, ella va reestructurando no solamente su visión de lo que es la violencia, su concepto de violencia, y la manera en que para ella durante muchos años, durante muchos años la Violencia no solamente formó parte de su vida, si no que ni siquiera notaba que estaba inmersa en una situación emocionalmente violenta. Los constructos social y familiarmente aprendidos eran tan fuertes y estaban tan plasmados en todo su ser, que para ella lo que vivía era lo que se esperaba de ella. La mujer repetía los roles aprendidos de género de acuerdo a las expectativas sobre ser una buena madre y una buena esposa.

3.2.1 REESTRUCTURACION DE LA VIOLENCIA A PARTIR DE LA PSICOTERAPIA.

El primer acercamiento que ella tiene a una ayuda profesional, sin que sea realmente un proceso de psicoterapia, es en su adolescencia, posterior al evento de intento de suicidio, en el cual realmente es un suceso aislado en el que no existe todavía una conciencia de qué estaba pasando, ni una necesidad de cambio en ella e inducido por la acción, ya que se impone como parte del procedimiento de un hospital al informar de un intento de suicidio. Sin embargo de una u otra manera para la vida de esta mujer, es un primer acercamiento a un profesional, aunque en ese momento ella no lo vivió como tal, quizá fue marcando precedentes en cuanto a lo que en un momento dado podría significar una relación de ayuda, o al menos obtener la idea de que existía gente capacitada y dispuesta a ayudar en caso de situaciones como la que ella había vivido. Así como su historia familiar y de violencia infantil fue marcando precedentes en su personalidad, y en todas las situaciones que posteriormente fue viendo, ayudando así a su decisión final de entrar a un proceso de psicoterapia y a la desnaturalización que fue haciendo a través de los distintos referentes que fue encontrando algo relevante en su vida. El hecho de saber que existía “algo” o “alguien” a quién recurrir en momentos de crisis y era real esta posibilidad. Este punto que menciono en particular me parece importante resaltarlo, ya que si como psicoterapeutas podemos afirmar que toda experiencia vivida en nuestro pasado o en nuestra historia de

vida puede influir de manera contundente en la manera en que vivamos o nos comportemos en nuestro presente y futuro, por qué no pensar que un primer acercamiento a una posible relación psicoterapéutica, aun cuando en ese momento no se vea como tal, sí está siendo un puntal para que en el momento necesario, logremos como personas procurarnos a nosotros mismos la búsqueda de un profesional para resolver el conflicto en el que estamos inmersos, tal como nos lo indica un viejo proverbio zen “Cuando el alumno está listo, el maestro aparece” .

E.- ¿Y en esa ocasión recibiste algún tipo de apoyo psicológico, fuiste a algún tipo de terapia, te auxiliaron emocionalmente de alguna manera, te acuerdas?

S.- Si recuerdo que me llevaron con un psiquiatra y me hicieron un montón de análisis. Yo me la pasaba contestando cuestionarios y contestando cuestionarios y me acuerdo también que me recetaron una medicina. Supongo que algún antidepresivo, no sé. Y este lo que sí sé es que después de que me hicieron todos los análisis me hicieron un diagnóstico. No recuerdo cual era el diagnóstico pero nunca se le dio seguimiento y fui, nunca recibí terapia, nunca hablé con una persona frente a frente, nomás era llenar cuestionarios y no. ,No recibí terapia solamente fue como una evaluación y finalmente dejé de tomar la medicina.

PROBLEMATIZACION DE LA VIOLENCIA A PARTIR DE LA PSICOTERAPIA

Muchos años después y a fuerza de prácticamente toda una historia de vivencias de violencia emocional, comienza un verdadero proceso psicoterapéutico. Dentro de este proceso, la consultante primeramente va percatándose de situaciones que la hacen darse cuenta de que algo no estaba funcionando en su vida. De acuerdo a lo que ella esperaba, o de acuerdo a lo que ella deseaba. Y esto la lleva a pensar en la posibilidad de buscar un profesional a quien acercarse para lograr los cambios que en ese momento ella consideraba eran necesarios para seguir adelante. En este caso, su primera idea era mejorar su situación matrimonial y principalmente su relación de pareja.

Es importante hacer notar cómo esta mujer comienza dándose cuenta de que estaba viviendo una situación relacional, una situación en la que había dos personas involucradas, en este caso su pareja y ella, y el primer pensamiento importante que viene a su mente es conciliar aquellas situaciones que considera inadecuadas en su relación, buscando primeramente un consejero matrimonial. En este punto podemos decir que todavía no existe en ella una conciencia de víctima o de victimización, simplemente sabe que “algo en su relación no funciona de manera adecuada.

S. -entonces yo me di cuenta de que estaba mal y que necesitaba ayuda psicológica, y entonces empecé a buscar que estuvieran disponibles, y quería alguien que hablara español,

y encontré a un psiquiatra que daba terapia de pareja, y para arreglar cuestiones matrimoniales, y lo fui a ver a él.

INTERVENCIONES QUE LOGRAN CAMBIOS

INTERVENCIONES DE TIPO FARMACOLOGICO

Dentro de las primeras fases de la psicoterapia o del tratamiento psicoterapéutico que esta mujer obtiene, se encuentra la intervención de tipo farmacológico, debido a que como ella misma lo expresa, y se lo confirman al iniciar el tratamiento, su situación emocional era sumamente delicada y atravesaba por un periodo de depresión muy fuerte. Recordemos además que en esta persona había antecedentes de intentos suicidas y de tratamientos farmacológicos previos por esta causa, aunque separadas por un tiempo de 20 años.

Sin embargo si es importante hacer notar que si bien el problema de la depresión es una situación muy compleja y cuando además aparecen episodios suicidas, la situación se complica aún más, es también un factor importante de acuerdo a algunos autores como Schuyler y Katz (1973), concuerdan que el tratamiento de tipo puramente farmacológico no necesariamente resulta totalmente efectivo en su disminución o desaparición de la vida de las personas.

S.- Pero era psiquiatra no era psicólogo. Y entonces sí creo que me ayudó muchísimo, bastante, y entonces me convenció. Porque yo estaba muy en contra de tomar pastillas antidepresivas, y él me convenció. Y me dijo que mi depresión era bastante severa y que eso me iba a llevar a sentirme mejor y a ver las cosas con más calma. Creo que estuve asistiendo a terapia por dos años, antes de decidirme a que sí me quería divorciar. Y después decidí que sí, que sí me quería divorciar y todavía un año en poder hablar con mi marido, y en poder hablar con mis hijos. ¡Me daba terror hablar con mis hijos!

S.- Y, yo en mi caso por ejemplo estuve tomando, sigo tomando antidepresivos pero la dosis es mucho menor de lo que tomaba antes. Lo que estoy tomando y siempre he tomado es: “Prozac”[...]

E. ¿Y durante cuánto tiempo has tomado el medicamento, desde que empezaste a tomarlo, cuánto tiempo, o si lo has interrumpido por períodos o ha sido en algún momento y a ver pláticame un poquito de esta parte?

S.- Pues lo empecé a tomar creo que fue en el 2007 o 2008 hace como 7 años, y si lo he interrumpido, y lo he interrumpido por mí, porque quiero hacerme la fuerte y yo misma digo ya no necesito esto y creo que voy a tratar de controlar esto con fuerza de voluntad, lo he interrumpido tres veces, y la he dejado de tomar, tres intentos de poder vivir sin el medicamento y me ha ido muy muy muy mal, y las tres veces me ha ido muy mal, pero desgraciadamente lo he tenido que volver a tomar, de hecho la primera vez que la interrumpí me puse grave, muy muy mal.

E- ¿Qué pasó? ¿Qué sucedió?

S.- Me entró una depresión terrible, y este no podía salir de la depresión y de hecho me asusté tanto, que le hablé al psiquiatra. Que todavía estaba viendo a este psiquiatra y le hable por teléfono y le pedí que me mandara al medicamento. Creo que me lo dejé de tomar como nueve meses y me puse tan mal, y empecé a tener pensamientos suicidas, o sea ya estaba tan, tan dentro de la depresión que ya estaba pensando en suicidarme. O sea nunca, bueno creo que son tres etapas, que es primero la idea de que te quieres morir, la segunda empiezas a pensar de cómo lo vas a hacer y la tercera etapa es cuando lo ejecutas,(se ríe). Es ya cuando lo haces. ... y ya pues trato de no pensar en esa dependencia que tengo con ese medicamento y pues me lo tomo. Aunque a veces si pienso que estoy como lisiada. Como que requiero este medicamento y que es una pastilla lo que me va a sacar adelante. Pero pues ni modo pues si es una pastilla lo que me va a sacar adelante pues me la voy a tomar, y pues ya ni modo pues me la tomo.

INTERVENCIONES DE TIPO COGNITIVO

En este caso en particular, la consultante nos va narrando las intervenciones que lograron cambios y el tipo de intervenciones que recibió. Por lo que ella misma nos menciona nos damos cuenta que el tipo de Psicoterapia que recibió se llevó dentro de un marco de Psicoterapia Cognitivo-Conductual. En la primera fase como ya lo mencionamos, el primer apoyo que recibe es el tratamiento farmacológico, al cual si bien ella se resistió durante mucho tiempo e incluso interrumpió durante algunos periodos de su vida, finalmente dio por aceptado que era parte de la ayuda que requería para poder seguir adelante. Posteriormente las intervenciones comenzaron a darse dentro del ámbito cognitivo, en donde el objetivo principal era cambiar algunas ideas erróneas de la consultante para poder así ir modificando diferentes áreas en su vida.

Dentro del marco Cognitivo Conductual encontramos interesante mencionar en este caso en particular, que el uso de lo que comúnmente conocemos como Terapia Racional Emotiva (TRE), propuesta por Ellis (2012), nos va a ayudar en mucho a entender las intervenciones que en particular esta consultante recibió, ya que de acuerdo a sus narrativas se deduce que mucho de los métodos utilizados por su psicoterapeuta tenían una base o un enfoque en este sentido.

En la Terapia Racional Emotiva se enseña a los pacientes a conocer algunos aspectos de sí mismos y de cómo percibe a los otros y a discutir sus propias ideas. A descubrir aquellos resultados buenos o positivos y a descartar aquellos que conducen a consecuencias malas o negativas. Uno de los principales principios de la TRE consiste en establecer cuáles son las creencias o hipótesis irracionales de la persona sobre sí misma y sobre las demás, y luego discutir tales hipótesis, si parecen producir escasas consecuencias emocionales y conductuales. (Ellis, 2012: 17)

En las siguientes narraciones es importante hacer notar como la consultante va entremezclando narrativas de las intervenciones de tipo farmacológico y de tipo cognitivo, me parece importante no separarlas, porque dan cuenta de cómo su pensamiento y sus cogniciones van teniendo un cambio importante y una secuencia a partir de las intervenciones del psicoterapeuta.

S.- Sí, lo que pasó fue que yo ya cuando pasaron todas estas cosas, dije yo ya no puedo seguir así yo tengo que divorciarme. Pero al mismo tiempo pensé, también lo que pasó fue que yo, dije bueno, que tal si en lugar de divorciarme, bueno que tal si puedo hacer algo para arreglar el matrimonio. Entonces, yo quería hacer todo lo posible este, para arreglar las cosas. Y sobre todo para no darles ese golpe tan fuerte a los niños que era lo que yo pensaba, y no hacerlos sufrir de esa manera. Y decidí buscar ayuda, entonces dije bueno, voy a buscar a un profesional, a un orientador o consejero matrimonial que me pueda guiar y aconsejar. Y ver y que me pueda dar otro punto de vista de lo que está pasando en el matrimonio. Y este decidí, eh, eh, eh, busqué una persona que fuera en el centro médico en el directorio. Una persona que hablara español. Para mí era muy importante en ese entonces, poder comunicarme en español y fui a dar con un psiquiatra. No era psicólogo, era psiquiatra, y el que se especializaba en darle apoyo a parejas, a matrimonios, casos de familia. Y lo vi y lo busque y si me ayudó bastante, bastante, bastante, me hizo más que nada, que yo merecía respeto, que lo que yo quiero tiene validez. Que no puedes anularte tú para darle validez a lo que la otra persona quiere, y no recuerdo porque fue hace muchos años exactamente como empezó la terapia. Pero el estilo el método de él era dejarme hablar y, y, yo, él me decía a ver que estás pensando a ver qué problema traes, claro todo alrededor de mi matrimonio y de mi esposo. Y, pues más que nada lo que me enseñó mucho a fue a comunicarme a comunicarme, sin tener que enojarme. Sin tener que sulfurarme, sin tener que insultar, manejar de una manera muy madura e inteligente para no provocar, sino todo lo contrario. Hacer que la otra persona reaccione. Cambiar yo mi comportamiento para lograr que la otra persona va a reaccionar favorablemente y sí me dio mucho resultado. Porque dejé, dejé, bueno lo primero que hizo él fue diagnosticar la depresión, que fue la primera vez que yo aprendí a poner atención en lo que significaba, lo que era estar deprimida. Lo que era una depresión que era una enfermedad, que pasa en el cerebro. Una situación química, no nada más mental, y que es una situación física no nada más mental y que hay muchas cosas por las que pasamos, que pueden disparar una depresión y me diagnosticó con una depresión severa. Y me aconsejó que tomara antidepresivos, cosa que yo estaba totalmente en contra.

E. ¿Por qué?

S.- Pues por el estigma de los antidepresivos, este se me figuraba que se hacía una adicta y que si empezaba a tomar uno después ya no los podía dejar, y también por el estigma de que estaba yo mal de que estoy con pastillas, de que estoy enferma psicológicamente,

que soy una enferma mental y necesito pastillas para poder salir y estar bien y me costaba mucho trabajo aceptar y empezar a tomar el medicamento. Finalmente empecé a tomar el medicamento y empecé a sentirme mejor y empecé a notar que me empezó a ayudar y este él me ayudo bastante a tomar decisiones, y no me decía él que hacer, pero él me daba sus puntos, para poder yo tomar mis propias decisiones y cuando decidí finalmente que me quería divorciar, él me ayudó bastante, esto fue como al año al año de que lo estaba visitando.

E.- ¿Y dentro de tu proceso de terapia recuerdas que, pues cuáles de las intervenciones o de las preguntas o de lo que hacía el terapeuta te hacía reflexionar? ¿Recuerdas en especial qué era lo que más te movía o de lo que más te hacía pensar? ¿Qué tenías que hacer o algo que te sugiriera para cambiar la situación que vivías?

S.- Sí, mira él método que él utilizaba, él llegaba y yo llegaba y me sentaba y se me quedaba viendo y hacía un gesto con la cabeza como diciendo “Qué Onda”. El siempre dejaba a que yo empezara a platicar y que yo dijera lo que yo quisiera. Y ya cuando yo comenzaba a expresarme, él comenzaba a darme como ciertos nortes, como por ejemplo me acuerdo que una de las cosas que me sirvieron muchísimo es por ejemplo como contestar en una situación que puede terminar en un conflicto o en una agresión, por ejemplo, este me decía: “Si tu marido llega y te dice “¿Qué hay de comer, y tú te molestas y dices : No hay nada y dices que no ves que acabo de llegar de trabajar y por qué crees que yo te voy a dar de cenar contéstale, pues no se vamos a ver, como de que tienes ganas, entonces si él te dicen ¿No haz cocinado nada, le dices no pues no he tenido tiempo pero ahorita cocinamos ¿Me quieres ayudar? (se ríe), entonces me di cuenta que uno puede, tienes el control y el poder de manejar una situación que se puede hacer muy grande. Entonces cuando él me agredía, entonces yo contestaba serenamente y tratando de hacerlo pensar a él también me resultaba bastante bien y se acabaron muchos conflictos de esa manera.

Este último ejemplo tiene una dimensión cognitiva-conductual.

INTERVENCIONES DE TIPO CONDUCTUAL

Dentro de las intervenciones de tipo conductual, vemos cómo el psicoterapeuta de una manera bastante directiva, realiza sugerencias o propuestas, con una intencionalidad y con un fin específico, que en un principio, dado el motivo de consulta de la mujer en cuestión, que era mejorar sus relaciones de pareja, pues se ve cómo va logrando que ella comience a tener cambios conductuales, incluso de manera propositiva en el área sexual, situación que ella misma a lo largo de su discurso y de su historia comenta que era un tema que le costaba mucho trabajo, y que ni siquiera había tomado nunca iniciativa en cuestiones de su vida sexual y a través de las intervenciones del psicoterapeuta ella va logrando cambiar

no solamente su forma de pensar en este sentido si no se vuelve más propositiva e incluso comienza a tomar la iniciativa en estos aspectos de su vida.

Entre los supuestos generales en los que se basa la terapia cognitiva, se cuentan los siguientes: 1.-La percepción, y en general, la experiencia son procesos activos que incluyen tanto datos de inspección como de introspección. 2.- Las cogniciones del paciente son el resultado de una síntesis de estímulos internos y externos. 3.- El modo que tiene un individuo de evaluar una situación se hace evidente, por lo general a partir de sus cogniciones, pensamientos e imágenes visuales. 4.- Estas cogniciones constituyen la corriente de conciencia o campo fenoménico de una persona, que refleja la configuración de la persona acerca de sí misma, su mundo, su pasado y su futuro. 5.- Las modificaciones del contenido de las estructuras cognitivas de una persona influyen en su estado afectivo y en sus pautas de conducta. 6.- Mediante la terapia psicológica, un paciente puede llegar a darse cuenta de sus distorsiones cognitivas. 7.- La corrección de estos constructos erróneos puede producir una mejoría clínica. (Beck *et al.*, 1979)

E. A ver ¿Te sentías mal por ni tenerlas, pero al mismo tiempo no deseabas tenerlas?

S.- Así es (se ríe)

E. ¿Y eso lo hablabas con tu terapeuta?

S.- Sí yo hablaba muchísimo sobre cuestiones sexuales.

E. Aja y ¿Qué explicación te daba o que te decía de eso?

S.. Sí a ver déjame acordarme que me decía de eso, me decía que, que, con tratamientos se podía, porque yo pensaba que yo era frígida, y él me decía que probablemente no era eso, que lo que necesitaba era crear situaciones en donde los dos estuviéramos relajados y poder este, disfrutar una relación sexual, entonces él me aconsejaba, por ejemplo que tratara de salir de la casa. Él me decía salte un día de la casa, al cine no, me decía váyanse a un lugar a donde ustedes puedan conversar. Y luego después irse una noche a un hotel y hacer cosas y dice no sé, ponerle cositas, y ponerle un poco de sal y pimienta, y eso a lo mejor puede ayudar a su relación, y yo tenía muchos problemas, para expresarme para hablarle a, a, mi esposo de cuestiones sexuales, abordar esos temas con él. Y el terapeuta me ayudaba a cómo hacerle para hablar y abordar esos temas con mi esposo poco a poco.

E. ¿Y si lo hacías?

S.- Y fue cuando empecé a ir a terapia, que fue unos años antes del divorcio y este el terapeuta que te comentaba que era psiquiatra. Pues hablábamos mucho sobre eso, y él me, me aconsejaba que yo platicara con mi esposo sobre eso. Me decía que sí que yo tenía que hablar con él que era de lo más normal que en una pareja era de lo más normal. Que se hablaran de esas cosas, de que es lo que te gusta, que, que, no te gusta, que no sé

qué, y traté, traté, pero no tuve una respuesta positiva por parte de él. Y pues como que se ofendió mucho y como que yo no había tocado ese tema nunca, pues como que se le hizo demasiado, no sé. No respondió bien. Además yo me sentí muy mal. Recuerdo una vez que yo le propuse, que nos fuéramos. Que fuéramos a salir, que buscáramos alguien que se quedara con los niños, ya estaban grandes los niños creo. Y que le pidiéramos a la mayor de mis hijos que se quedara pendiente de los otros dos, y que nos quedáramos una noche en el hotel y que no sé qué. Y este, y el así como que aceptaba, pero como que a regañadientes y ya así pues apenas saliendo de la puerta, fuimos a cenar y pues nos peleamos, y la cosa fue un desastre pues. (jeje)

S.- Sí. Sí lo hacía, llegué una vez a abordar el tema con mi esposo a hablar de nuestras relaciones sexuales, e incluso llegue a proponerle irnos a cenar y pasarnos una noche en un hotel, y él había aceptado y todo, pero al final todo salió muy mal. (se ríe) E.. ¿Cómo fue que te ayudaba, como sientes que te ayudaba, puedes recordar cómo cuales, eran la forma en que las intervenciones te hacían a ti tomar las decisiones que tomaban o realizar los cambios, en lo que me decías, que hacía, para que tú hicieras los cambios?

S.- Pero, que la pregunta que me hacías antes era ¿cómo?

E.- Sí, ¿si te acuerdas que era lo que él hacía, cómo te decía las cosas para que tú pues fueras como cayendo en cuenta de lo que estaba pasando y como ir cambiando tu situación?

S.- A ver déjame, déjame, acordarme, él me puso en un programa que se llamaba, comportamiento cognitivo de terapia o una cosa así comportamiento de terapia cognitivo o algo así. Y los ejercicios que él me hacía el hacer. Él me ponía a escribir y escribía situaciones. Él me decía por ejemplo, cuando te sientes deprimida que te sientas mal empieza a escribir cual es la situación y me daba un formulario, y entonces esos formularios. No me acuerdo exactamente, pero las preguntas eran más o menos como, la situación porque estoy deprimida, entonces era, que es lo que voy a hacer para cambiar esa situación y entonces era salir con mis amigas, o poner música alegre o ver una película cómica y entonces, siempre me recomendaba que hiciera ese tipo de ejercicios y que tratara de salir de esa situación por medio de cambiar mi mente, cambiar mis pensamientos, cambiar de pensamientos positivos a negativos, y cambiar mis pensamientos más que nada, y si funcionó fue hace muchos años, y poco me acuerdo, pero si recuerdo que me sentía yo muy bien después de hacer todos los ejercicios y me recomendó también en leer un libro también buenísimo, que se llamaba, que también era un psiquiatra. No recuerdo bien el nombre pero era algo así de sentirse bien pensando bien o algo así y era un médico que fue de los que incursionó en ese entonces en este tipo de trabajo, entonces su metodología era esa. En el momento en que estabas deprimida te pusieras a pensar cual era tu situación, y tratar de cambiar esa situación positivamente. En ese momento, entonces para la depresión me ayudó bastante y para lidiar con la

relación con mi esposo. Recuerdo, y yo he cambiado mucho porque yo, todas esas técnicas yo las he usado en mi vida, con mis hijos, con mi familia, en mi trabajo, con todo el mundo, yo ya no tengo esa, esa costumbre que tenía de contestar con una confrontación o con una contestación peor y entonces trata uno de en lugar de contestar con una agresión trata uno de contestar con una pregunta...

S.- Definitivamente, pero entonces me enseñó a controlar mis emociones y a contestar pues con la cabeza no con el corazón. No con la emoción del momento y pues dejé de pelear mucho con él. Y con las terapias que él me dio y la manera de comunicarme, y de hecho él aceptaba y decía él mismo que desde yo estaba viendo a esta persona a este doctor yo había cambiado mucho favorablemente. Precisamente que no lo agredía que no lo provocaba, de que mi actitud y mi comportamiento definitivamente era mejor, pero eso ayudó a que no nos peleáramos tanto, pero en realidad, no ayudó a la relación.

E. Él, el no cambiaba, el notaba que tu cambiabas, pero no generaba el cambio en él.

S.- Ayudaba a que ya no nos peleábamos tanto, pero él no generaba el cambio de que fuera más amable conmigo y ya no nos peleábamos tanto, pero sí nos peleábamos pero no tanto como antes. Así es.

E. ¿Y después de estar en la terapia, o cuánto tiempo después fue cuando ya empezaste o estuviste considerando más en serio la posibilidad de ya separarte, ?

S.- Fue como al año, eso fue como al año. Al principio yo lo visitaba cada semana y después empecé a ir como cada quince días, y yo, yo tomé la decisión y le dije que yo me quería divorciar y. Y ahorita me acordé y esto no tienen nada ver realmente, con mi relación y esto es algo de las maneras en que él me ayudó tanto a ver cómo, o sea a verme yo y a ponerme yo primero en la lista y a no sentirme egoísta, porque cuando se ve uno primero se siente egoísta, porque piensa uno que primero debe estar el marido, o estar primero los hijos. Y él me enseñó a ver que primero tenía que estar Yo, y que para que los demás estuvieran bien primero tenía que estar bien yo primero. Y él me decía que yo era la persona que tenía que ver por mí porque nadie iba a ver por mí y esto fue lo que me ayudo y una vez fue algo que yo siempre tenía, y hacía cosas que me sentía obligada y que no podía decir que no,....

Y esas eran las cosas que me hacía ver y que me ayudaban bastante y a darme cuenta de que no tenía yo por que cargar con el mundo a mis hombros y Ya no me acuerdo que otras cosas más, pero eso era más o menos lo que me hacía ver.

INTERVENCIONES DE TIPO RELACIONAL

Como definitivamente podemos ver, al momento de que esta mujer logra cambiar sus cogniciones, sus pensamientos erróneos hacia sí misma, y hacia las situaciones de vida pasada, presente y futura, logra un cambio en su sentir y en su actuar y esto produce un efecto también en su medio ambiente, en sus relaciones, poco a poco ella va logrando sentirse con las fuerzas necesarias para actuar y tomar decisiones sobre su propia vida, y esto va haciendo que los demás la perciban de manera diferente, va logrando cambios en todo su entorno, y principalmente en lo que más a ella le importa, la manera en que sus hijos la ven y cómo en el presente sus hijas van de alguna manera también logrando salir de situaciones difíciles, y ella misma piensa y lo hace saber a través de sus narrativas, que la influencia que ella ha tenido en la vida de sus hijas ha sido importante.

S.- Porque, porque pues yo pensé porque me tengo que ir yo si él es él que me ha tratado mal y todo eso. Pues, yo lo tenía que hablar con mi doctor y me hacía ver que cada paso y cada decisión que tomara era responsabilidad mía. Y finalmente yo decidí salirme de la casa, y me salí sin nada, sin nada, y esa casa, es decir mucho de lo que había en esa casa, lo habíamos comprado entre los dos. Y este, incluso la casa la habíamos pagado entre los dos y yo había pedido varios préstamos a la universidad y al banco para comprar la casa y hacer arreglos o comprar cosas para la casa. Y una de las cosas que me causó un gran conflicto fue el hecho de que yo tuve que tomar mis maletas con mi ropa. Porque mi esposo no me dejó sacar nada más, me dijo, de aquí no te llevas nada más que tu ropa. Y entonces eso a mí me daba mucho miedo, pero finalmente me decidí y me fui a casa de una amiga. Ese fue otro factor de mucha importancia en mi divorcio, el hecho de que yo contaba con varias amigas que además de decirme que me divorciara, y que constantemente me daban valor a decidirme. Y a, y como a decirme que ya no me aguantara. También me apoyaron para poder salirme de mi casa. Primero me fui a casa de una amiga y después renté un departamento y entre todas mis amigas, que me fueron regalando muebles viejitos y usados o cosas que ya no les servían y que fueron consiguiendo me fueron ayudando a arreglar mi departamento. Pero para mí fue, fue, algo, realmente súper difícil, ya que además yo me salí sola, y mis hijos se quedaron con mi esposo. Y aunque aparentemente me apoyaron, yo sé que en un principio no entendían muy bien porque me estaba divorciando. Y aunque sabían de los problemas o sea sabían de la manera en que su papá me trataba ellos me hacían como la culpable de estar rompiendo con su familia y por mucho tiempo me vieron así como que yo había desbaratado su familia, y a mí eso me hacía sentir súper, súper mal. De hecho la mayor de mis hijas en una ocasión me dijo, es que ya sé que mi papá te trata como “mierda” pero es que es mejor eso a que te divorcies. ¿Por qué no te quedas y te aguantas con tal de que no se desbarate la familia? A mí eso que me dijo mi hija, me sorprendió y me dolió muchísimo. Porque además de que me estaba dando cuenta de que para mi hija no importaba que mi esposo me tratara mal o que un hombre tratara mal a una mujer. Que

el papel de una mujer era aguantarse. Y eso me hizo decidirme todavía más porque yo sentía que le tenía que enseñar a mi hija. Que no por ser mujeres y por tener un matrimonio teníamos que aguantar lo que fuera. Y en su momento ella no lo entendía y yo le dije: No hija, ninguna mujer debe permitir que nadie, ni su esposo ni nadie la trate mal y por eso yo me estoy separando. Pero eso fue algo que aprendí a través de todo lo que la psicoterapia me fue enseñando y de cómo fui aprendiendo a valorarme, porque ahora veo que fue positivo para mis hijos y ahora ellos lo entienden y mi hija que hace años no lo entendía ahora lo ve de otra manera, de hecho, ahora ella mi hija, se acaba de divorciar, y no precisamente porque su esposo la tratara mal, ahí más bien porque él era muy infantil y no se hacía responsable ni de ella ni de sus hijas, pero mi hija tomó la decisión de divorciarse y ella sola, con sus dos hijas pequeñas, y la veo tan fuerte, tan segura. Y yo creo que en parte fue también por lo que vio o no sé si fue como de seguir mi ejemplo, pero yo creo que sí, bueno o al menos eso pienso.

INTERVENCIONES DE TIPO EMOCIONAL

Dentro de las intervenciones propuestas por el psicoterapeuta de esta mujer vamos viendo como poco a poco van realizándose una serie de cambios, tal como lo propone el marco teórico cognitivo conductual. Se van cambiando las construcciones cognitivas, se proponen cambios conductuales y todo esto va teniendo un impacto en las emociones. En el caso de nuestra consultante vamos viendo paulatinamente, un empoderamiento, una sensación de que ella es valiosa y de que puede enfrentar la vida por sí misma, sin necesidad de que alguien la sustente, aún a pesar de sus miedos, de sus aprendizajes del temor que tenía de lastimar a sus hijos, comienza a ver que si no ve ella por sí misma, nadie lo va a hacer, y comienza a haber un crecimiento en muchas áreas de su vida y por su puesto el impacto en el bienestar emocional es un factor que también se puede ir examinando a lo largo de sus narrativas.

De acuerdo a lo propuesto por Ellis (2012), el efecto conductual tenderá a actuar sobre la base de sus nuevos sentimientos y cogniciones...La persona iniciará un profundo y amplio cambio en su filosofía, sus emociones y su comportamiento.

S.- Bueno, pues cuando yo empecé a tomar la terapia, con el doctor, con esta persona, me tomó como 6 meses, en tomar la decisión de divorciarme. Porque yo tenía mucho miedo de tomar decisión y en especial, por mis hijos, yo tenía mucho miedo de lastimar a mis hijos. Y sentía que estaba haciendo algo malo. Y yo dentro de mí sentía que tenía que aguantarme, que tenía que seguir en ese matrimonio, pues por mis hijos, por la familia, por la tradición. Y pues por muchas otras cosas, entonces poco a poco a través de la psicoterapia empecé a darme cuenta de que, que, yo tenía el poder de decisión. Y que, me acuerdo muy bien que el doctor me decía que yo tenía que enfocarme en lo que yo quería y en lo que yo necesitaba. Y que las otras personas que estaban alrededor mío si no les parecía o no les gustaba cuáles eran mis decisiones, en realidad era problema de ellos y no problema mío. Porque en realidad yo no podía estar en una situación donde mis necesidades emocionales no estaban

siendo cubiertas. Y especialmente estando en una relación en donde me estaba lastimando, en donde estaba mal. Y este, y él trabajó mucho conmigo para quitarme la culpa y en especial en la cuestión de autoestima. El hacía mucho hincapié en la parte de cuidarme, así exactamente era como me decía, tienes que cuidarte primero tú y si tú te cuidas, si tú estás bien los que de ti dependen van a estar mejor. Pero si tú no te cuidas, si tú no estás bien emocionalmente, sintiéndote bien, sintiéndote con la fuerza que necesitas, si no estás, este, en una situación donde toda tu personalidad y toda tu persona y todas tus ambiciones y todo lo que tu sientes no están en donde tienen que estar, pues entonces tú nunca vas a poder ayudar a las otras personas alrededor tuyo. Y realmente entonces eso hizo darme cuenta, de que si yo no estaba feliz, pues nadie iba a estar feliz. Mis hijos no iban a estar felices, mi esposo no iba a estar feliz. Y sobre todo que yo siempre estaba de mal humor, siempre estaba enojada, sobre todo los fines de semana siempre estaba de muy mal humor. Pero súper enojada, veía a mí esposo con coraje. Veía la casa con coraje, tenía que ir a comprar la comida, y hacer todo esto y él empezó a trabajar conmigo. Y me decía, es que tú no tienes que sentirte así, tú tienes la decisión de cambiar eso. Y si tú no lo cambias, nadie lo va a cambiar por ti, y no le puedes echar la culpa a nadie a tu alrededor de lo que está pasando. Porque tú tienes el poder de cambiarlo, y poco a poco, me fue llevando. Este, también hizo muchas, este, trabajo mucho en la autoestima, me acuerdo que me daba muchos cuestionarios, en los que yo tenía que seleccionar varios, pues eran emociones. De cómo me hacía sentir eh, en algunos, en algunas situaciones que pasaba con mi esposo. Por ejemplo, decían, este, pues me siento triste, pues, me siento enojada, pues me siento este, que se están burlando de mí, me siento que no valgo nada. Y tenía que poner una palomita, a todos los adjetivos a todas esas emociones, a todos esos sentimientos que me quedaban a mí y después los analizábamos y me decía, por qué te sientes así. Otra cosa que me decía era que, que, me sirvió muchísimo era lo que me decía, cuando yo le platicaba por ejemplo es que mi esposo piensa que yo soy esto, o mi esposo piensa que yo soy... Y él me decía, no trates de adivinar lo que él piensa o lo que no piensa, porque no puedes estar segura de lo que él siente. Porque no importa lo que tu pienses de lo que tu esposo piense o siente, porque tú realmente no puedes estar segura de lo que él piensa o siente. Si tú realmente quieres estar segura de lo que él piensa o siente, pues pregúntale pero no estés gastando el tiempo tratando de adivinar, que es lo que está pasando con él. Y esto me ayudó muchísimo a dejar de estar pues imaginando o fantaseando, cosas que no veían al caso ¿no? Me enseñó mucho a ser concreta, a ser objetiva y a enfocarme a lo que tenía enfrente y no estar imaginándome o pensando en otras cosas especialmente me enseñó mucho a darme un espacio para pensar antes de decidir si alguien tenía la culpa o no de lo que a mí me estaba pasando. Me decía que no lo acusara, y eso me sirvió mucho, y de hecho hasta la fecha me sigue sirviendo mucho, en el trabajo, con mis compañeros con la gente que me rodea. Con mis compañeros, y lo he puesto en práctica y me ha funcionado muy bien, siempre me decía siempre habla de lo que tú sientas. Nunca transfieras tus sentimientos o la culpa a otra persona, si por ejemplo, si tu esposo se levanta y lo ves que anda de mala cara y tú piensas que está enojado contigo no lo acuses y le digas, ¿porque tienes esa cara?, ¿estás enojado conmigo? ¿Qué te

hice? Mejor dile: ¿Qué te pasa? ¿Te pasa algo? Parece que no estás contento, o sea totalmente ser objetivo, no estar transfiriendo tus sentimientos a esa persona y pensar que esa persona está reaccionando de acuerdo a tus sentimientos y a lo que tú te estás imaginando. Y eso para mí fue súper, súper valioso porque lo he puesto en práctica y él también me decía que eso lo utilizara para evitar un confrontamiento, para evitar una pelea. Y eso lo puse en práctica y así fue, aunque, este las peleas dejaron de, de, bueno no se acabaron, pero si bajaron el tono. Porque entonces yo estaba cambiando la actitud, y entonces él me decía, tú no puedes cambiar la actitud de él y no puedes cambiar lo que él siente o piensa o dice o hace, porque de eso tú no tienes control. De lo único que tú tienes control es de las cosas que tú piensas, de las cosas, que tú dices y de las cosas que tú haces.

S. Si tú modificas tú comportamiento eso va a modificar el comportamiento de él. Y eso para mí fue muy valioso, el darme cuenta que yo no tengo control de los pensamientos de las otras personas, ni de las acciones, y de lo único que tengo control es de mí misma, y cambiando y dando ciertos cambios en tu comportamiento y teniendo cambios en tú comportamiento y teniendo un comportamiento más favorable, puedes lograr que las otras personas puedan tener un comportamiento más favorable hacia ti. Y eso fue una de las cosas que siento, que más me ayudo. Y me acuerdo muchísimo que en la terapia me enseñó a analizar mis sentimientos, me decía, cuando estás sintiéndote mal, analiza por qué estas sintiéndote mal, y siempre me pedía que lo escribiera, me decía escríbelo. Y entonces yo se lo llevaba y me preguntaba y en qué circunstancias provocaban ese sentimiento, en qué momento, cuando pasaba ese sentimiento que estaba alrededor. ¿Qué era lo que estaba pasando? ¿Qué era lo que me hacía sentir así? Entonces pues lo analizábamos y él me empezaba a hacer preguntas y me empezaba pues más o menos a dirigir. Y pues me hacía ver que este, que lo que yo estaba sintiendo no, no era lógico, porque los sentimientos, lo que me estaba haciendo sentir mal, o triste, o enojada, o desesperada, o lo que fuera ¿No?, era todo normalmente inventado, o sea no inventado, pero era una percepción que yo tenía de los hechos de las circunstancias, de estar segura que lo que yo estaba percibiendo era cierto. Entonces el me enseñó a que yo me diera cuenta que no necesariamente eso que yo estaba percibiendo era cierto. O a que eso que yo estaba percibiendo aunque fuera cierto aprendiera a que no me afectara. A ser muy objetiva y ver y tratar de que si algo me está molestando, pues confrontar a la persona. Porque yo en eso tenía mucho problema, hasta la fecha. Pero él me enseñó mucho a que tenía que trabajar mucho en eso, que tenía que trabajar en la confrontación de una manera, este positiva ¿no?, de que si algo me molestaba o si algo yo no entendía, pues no quedarme con la duda, si no exponer y preguntarle a la otra persona, en el caso pues con mi esposo. Si él dijo algo que tú lo tomaste mal no te quedes con la duda ni con el resentimiento, porque eso crea resentimiento y la relación se va deteriorando si tú vas guardando esas cosas, tú tienes en ese momento que confrontar, confróntalo y dile, ¿Oye dijiste esto?, ¿Por qué? ¿Por qué?, y sin pelear, también me di cuenta, que no tenía que enojarme, no tenía que pelearme, no tenía que gritar, no tenía que hacer nada de eso que las cosas se pueden resolver de una manera muy pacífica y con lógica, con mucha lógica. Y

este, y pues muchas cosas salieron muy valiosas de ahí, porque primero, pues de ahí me di cuenta, pues de que me quería divorciar. De ahí pues tomé la decisión que fue muy difícil, pero más difícil fue exteriorizarlo y decírselo a mis hijos, y a, a, mi esposo ¿No? Me tomó mucho valor, y él siempre me, mi, mi doctor estuvo siempre a un lado mío, apoyándome y ayudándome. Y yo me acuerdo, yo si pienso que la psicoterapia, me ayudaba mucho porque varias veces, bueno yo me acuerdo que fueron como tres veces, cuando salía de la oficina del doctor, en el elevador había gente que me decía, te ves muy feliz, te ves muy contenta. Cosa, que, gente que ni conocía me decían que, que, cara de felicidad tenía, entonces yo creo que descargaba tanto en esas sesiones, que yo tenía de psicoterapia que se me notaba en la cara y en el gesto ¿No? De lo de lo bien que me sentía cada vez que yo salía de la oficina, del consultorio, y este, finalmente cuando me enfrenté con mis hijos pues no, no, este, lo pude, lo pude, planificar y lo pude exponer de una manera positiva, y de la mejor manera como siguiendo los consejos del doctor, entonces, eso ayudó, ayudó a que, a que, pues a que no fuera tan dramático el asunto, a que, lo tomé yo con calma, lo pude hablar con ellos con calma, lo expuse ante ellos con calma y con mucha objetividad. Y finalmente pude yo divorciarme, y bueno no fue un proceso fácil, pero siempre estuvo conmigo, mi este, mi doctor. Y después del divorcio, yo sí, déjame pensar, me cuesta mucho trabajo acordarme, me cuesta mucho, recordar los detalles porque fue hace mucho tiempo. Sin embargo si recuerdo que el hecho de que esta persona, el doctor o el psicoterapeuta hubiera estado conmigo durante todo este proceso fue realmente de mucha ayuda porque no me sentía sola y eso me daba como valor como que me ayudaba a dar cada pasa sintiendo que, sintiendo como que lo que estaba haciendo estaba bien, eso, como que me daba mayor seguridad ante las decisiones que estaba tomando, y pues fue súper raro, porque así como que cada paso que daba, hacía que me sintiera mejor y como, como que me hacía que me diera más fuerza para tomar el paso siguiente....

3.2.2 DESNATURALIZACION DE LA VIOLENCIA

Dentro del análisis realizado a lo largo de esta investigación hemos visto como un factor importante, el hecho de que la violencia se vive de manera natural, como algo no solamente “normal”, aceptado e incluso necesario para poder vivir dentro de un contexto familiar o social que totalmente ciega a la persona porque su entorno solo proyecta esta manera de relacionarse.

Cómo cuando en el caso de esta mujer, no solamente en su familia de origen, sino en toda su historia familiar desde los antecedentes parentales hasta su vida en pareja, la violencia no solamente emocional, si no también física, ha sido parte constante de su vida, pues llega el momento en que no solamente no se cuestiona, si está bien, o si está mal, si esa es la forma correcta de vivir, o simplemente no se cuestiona si existe otra forma de vivir, pues esto es lo

único que se conoce, que se ha vivido y que incluso como lo menciono anteriormente, llega a ser necesario para poder funcionar dentro de nuestro contexto.

Sin embargo hay factores que a lo largo de la vida pueden influir para que se dé un proceso de desnaturalización de la violencia, es decir factores que lleven a cuestionarse, a darse cuenta y a reflexionar que “algo no está bien”, que hay otra forma de vivir, o que al menos existen otras personas que no viven lo que “yo” estoy viviendo. A este proceso le llamaremos desnaturalización de la violencia. En nuestra investigación, encontramos algunos factores importantes para que la mujer que nos abrió su corazón y nos narró su historia, se fuera dando cuenta de “situaciones” que le fueron abriendo los ojos y haciendo ver que había algo más, algo diferente, que ella nunca había experimentado personalmente y que sabía que tenía que buscar un cambio en su vida.

A PARTIR DE SUS REDES SOCIALES

Muchas veces cuando una persona vive una situación difícil, la que sea, tiende generalmente a pensar que es “la única en el mundo” que está viviendo eso; O peor aún ni si quiera se da cuenta que lo que está viviendo es “una situación difícil”. En caso de la violencia emocional, no es la excepción. En esta investigación, como ya lo mencionamos en algunos párrafos, el contexto socio-cultural y familiar en el que nació y creció esta mujer, estaba desde antes de su concepción rodeado de violencia, por lo tanto no es difícil pensar que en algún punto de su vida llegó a pensar, que así eran las cosas. Así se vivía, no había otras formas u otras opciones. Si bien los sentimientos generados por esta forma de vida y las formas que ella tenía de regular estos sentimientos eran suficientes para indicar que no era lo adecuado, y en su adolescencia el intento de suicidio y el cambio de conducta y la forma de verse a sí misma, son prueba fehaciente de ello. Sin embargo, estaba inmersa en un círculo de violencia del cual no salía, y que de hecho se fue prolongando por muchos años en todas sus relaciones.

Sin embargo, al ir creciendo e ir ampliando su mundo y relacionándose con otras personas, fue logrando ver otras formas de vida, diferentes a la de ella.

Las amigas, compañeras de trabajo, vecinas, parejas conocidas le reflejaban que existía algo más allá, diferente de lo que ella vivía y que era “mejor” o al menos más deseable. Esta red social de la que los seres humanos nos vamos rodeando, en ocasiones no solamente sirven de reflejo o de contención a situaciones como la violencia. Sino incluso hacen que se comience a visualizar la posibilidad de un cambio de una salida, y se comience a ver la vida desde otra perspectiva.

Cuando se logra desvincular la violencia de la propia existencia, es decir, se logra poner distancia entre lo que se vive y se siente y se toma distancia para ver que esto que está pasando no es parte de nuestro ser ni de nuestra identidad propia, es más fácil de alguna manera comenzar a realizar los cambios necesarios para buscar un modo de vida diferente y cuando

además estas redes sociales se ofrecen como apoyo para poder dar el paso definitivo, cuando en algún momento de la vida se cree que no hay alternativas, el proceso de desnaturalización se comienza a ver como algo real y posible.

S. Ese fue otro factor de mucha importancia en mi divorcio, el hecho de que yo contaba con varias amigas que además de decirme que me divorciara. Y que constantemente me daban valor a decidirme y como a decirme que ya no me aguantara, también me apoyaron para poder salirme de mi casa. Primero me fui a casa de una amiga y después renté un departamento y entre todas mis amigas, que me fueron regalando muebles viejitos y usados o cosas que ya no les servían y que fueron consiguiendo me fueron ayudando a arreglar mi departamento.

A PARTIR DEL CAMBIO GEOGRÁFICO Y CULTURAL

En este caso en particular, además surgieron factores aleatorios muy importantes, que fueron o estuvieron relacionados con el cambio Geográfico-Cultural. Si bien la violencia no es exclusiva de un país o de una cultura, si tenemos un contexto en nuestra consultante de una forma de vida de un México tradicionalmente machista, y que tanto sus abuelos y sus padres habían venido reproduciendo patrones en donde la figura del hombre era la figura de poder, la figura dominante y la figura que podía incluso violentar los derechos de las mujeres, por el simple hecho de ser mujeres.

Ya hablamos un poco de esto cuando tocamos el punto de violencia de género, la historia de esta consultante es un ejemplo de como la sexualidad y la diferencia de género marcan grandes diferencias entre los roles de poder en una familia. Sin embargo, al migrar a Estados Unidos, y enfrentarse a una cultura diferente, con situaciones en donde (de ninguna manera puedo afirmar que no existe la violencia de género), el concepto de familia y de pareja se viven de otra manera, o al menos de una forma no tan marcada como lo había vivido la consultante en su vida, comienza a cuestionarse, a reflexionar y a enfrentarse ante la disyuntiva de cambio y nuevamente se presenta en ella el hecho de ver que existen formas de relacionarse con los demás que no tienen nada que ver con lo que ella había vivido hasta ese momento.

Una de las creencias más arraigadas en esta mujer, era el de que su rol como esposa y como mujer, era el de aceptar, ceder, aguantar, agradar y mantener su matrimonio aún a costa de su propia felicidad, y sabemos que una creencia falsa puede llevar a una vida de descontentos incluso sin entender de donde provienen. Los aprendizajes infantiles, aquellos constructos que se fueron integrando a la persona a través de experiencias y vivencias logran hacer que se vea como algo “normal” todo lo que se está viviendo.

Sin embargo cuando de pronto una realidad diferente a la que se ha vivido hasta ahora, un aire diferente y refrescante llega para mostrar de manera casi imperceptible algo que ahí estaba y había estado siempre, a pesar de que no lo pudiera ver.

El conocimiento, el saber, el aprender de otras culturas pueden ser la llave al entendimiento de tantas cosas, y en este caso el aprendizaje fue muy importante, el aprendizaje fue “Si se puede”, “Yo puedo” y eso da una sensación de empoderamiento que comienza a realizar primero una búsqueda de sí misma, y posteriormente una búsqueda en el entorno, hasta llegar a la búsqueda de la ayuda profesional que finalmente logra la transformación.

S. y creo que además también de eso, además también ayudó mucho pues, mis estudios, me ayudó a entender pues, mi cultura. Pues cómo había influido en mi vida, y para entender cómo mi vida se había desarrollado. También me ayudó a entender pues cómo mi cultura y mi contexto social había influido para que la mujer tomara la decisión de que se casara y de que se quedara en su casa. Y también para entender por qué todas esas influencias y esas tradiciones se habían seguido. Y por qué es como una tradición en la cultura mexicana. Esas clases las tomé muchísimo antes de mi divorcio. Aprendí muchas cosas y tome muchas cosas de la cultura México Americano. Y entendí porque en mi cultura era una tradición y porqué las mujeres se casan y se dedican a los hijos. Me ayudaron bastante a entender y de hecho estas clases tenían como una base como feminista y me ayudaron a entender mucho y más que a sentirme mal, me ayudaron a entender que yo podía cambiar mi vida. Que yo tenía el poder de cambiar y de poder salir adelante, y que yo no tenía que seguir viviendo todo eso sobre todo si yo no quería. Y me ayudaron a empoderarme y sobre todo a ver hacia adelante y a saber que yo podía salir adelante y sobre todo que yo en lugar de sentir una rebeldía pues me apaciguaban, porque yo entendía que lejos de tener que aceptar vivir todo eso yo lo podía cambiar.

S.- Esa clase, me dio, es en historia es ver como se forman todas esas estructuras sociales, que son impuestas, que no son una cosa natural y que es creada por los hombres. Y esa clase me abrió los ojos y me hizo ver que yo tengo opciones y que yo puedo decidir, que yo puedo divorciarme, que yo puedo seguir estudiando si yo quiero, que yo puedo obtener el trabajo que yo quiero. Y no tengo que acatarme ni tengo atarme ni actuar de acuerdo a los estatus sociales que han creado en la cultura en donde me desarrolle. Y eso me hizo entender que el ser mujer y el ser Mexicana, y el ser inmigrante en Estados Unidos, porque yo vivo en Estados Unidos. Me hizo darme cuenta que yo tengo opciones y que no tengo que estar condenada y eso me dio mucho poder. Y me hizo darme cuenta que yo puedo tomar decisiones y no solo como mamá o como mujer. , Si no que me hizo darme cuenta que yo puedo hacer las cosas diferente. . Esa fue la primera parte en la que abrí los ojos, ya tenía mis conjeturas ya tenía yo mis dudas. Y esa clase me abrió los ojos, y después de que tuve esa clase y ese alumbramiento pues tome la decisión de seguir en mi matrimonio y seguir luchando por mis hijos. Y eso fue algo mío consiente, y eso fue increíble porque fue algo

que decidí Yo, como persona pensante. No lo decidió mi papá ni mi mamá, ni la sociedad. Y fue la primera vez que lo decidí yo y ya estaba bastante grande ya tenía como unos 30 años y pues todo eso paso.

A PARTIR DEL CONTEXTO SOCIOCULTURAL

Como ya lo mencionamos en el apartado anterior, el cambio geográfico y cultural fue un elemento clave en la desnaturalización de una forma de vida emocionalmente violenta, sin embargo, no fue el único. Esta mujer decide, no solamente desea, si no decide hacer cosas, y sabemos que lo que logra los cambios no son los deseos, si no las decisiones. En este caso decide entrar a la Universidad, estudiar una carrera, y además adentrarse al conocimiento de formas de vida diferentes de vida, que contrastan con las que hasta ahora tenía.

El conocimiento abre el entendimiento, es como una luz que se introduce dentro de la persona para hacerle ver, no solamente ver si no verse a sí misma, conocerse y conocer sus capacidades, sus valores y su potencial. No hay nada más valioso para cualquier ser humano en la condición que sea, que tener la oportunidad de adentrarse al mundo del saber, y en este caso no es la excepción. Un contexto sociocultural enriquecido por el aprendizaje, y por la cultura logra o al menos comienza con la transformación, esta transformación que es como una tormenta que comienza lenta y causa miedo, pero que cuando se instala, destruye todo lo que anteriormente existía para abrir paso a nuevas construcciones, a una nueva vida, a un nuevo conocimiento y a un querer saber más y lograr más.

S.- No recuerdo, no recuerdo, insultos no, no recuerdo insultos directos que me dijera tonta o algo, pero era muy sutil su manera de sobajarme. Pero un ejemplo, por ejemplo, este, nunca me tomaba en cuenta, lo que yo quería, o sea el totalmente me ignoraba, siempre era lo que él quería, o sea él totalmente, lo, lo no lo tomaba en cuenta lo desechaba. Pues y este déjame acordarme, pero lo que si recuerdo, déjame acordarme y lo que si me acuerdo, ya más avanzado en el matrimonio, me cuesta mucho recordar detalles, pero lo que si recuerdo es cuando nos venimos de Estados Unidos, que yo quise regresar a la escuela y quise estudiar una carrera, él se portó muy bien y me dijo sí, sí, claro que sí, me parece muy buena idea, y al principio me apoyó mucho y después cuando yo termine, me metí a un programa de dos años y cuando lo terminé, yo quería entonces ya meterme a la Universidad. A una licenciatura, quise meterme ya a un programa de cuatro años. Y ahí fue donde ya no me apoyó y me dijo que cuando me apoyó fue porque él nunca creyó que yo iba a poder terminar esos estudios, los primeros que hice, y que él nunca se imaginó, que porque, que él nunca pensó que yo tuviera la capacidad mental de que yo pudiera hacer eso, y, y, si me decía que, me trataba como una tonta que nunca iba a poder hacer nada y que siempre iba a tener que depender de él de una muy, muy parecida a mi papá, pero mi papá.....

S.- Yo creo que definitivamente tiene mucho que ver, el hecho de que fui a la escuela. Y las psicoterapias que tomé. Pero algún otro factor de empoderamiento, creo que también tuvo mucho que ver el ambiente en el que estaba, de que yo, podía observar otras personas, otras mujeres, de que estaban en mi misma situación casadas, con hijos, y como yo veía esa relación, no se parecía para nada a la mía (se ríe). Eso también me daba poder, porque yo decía ah caray, yo creo que yo también puedo. Yo también merezco, yo también quiero tener eso. Yo quisiera seguir el ejemplo de esta persona, y sobre todo eran personas que trabajaban. En el trabajo que estaban, en la escuela conmigo, entonces yo creo que eso también pudo haber influido, en las circunstancias, o en el ambiente, a mi alrededor. Que yo me daba cuenta que yo estaba, vencida, en cuestión de poder en mi matrimonio, que yo era la que no tenía para nada ningún poder. Y que mientras yo veía que yo tenía compañeras en la escuela, que sus esposos les ayudaban a barrer, y a trapear y a cocinar y a bañar a los niños, y se iban de compras y que entre los dos dividían el trabajo. Yo cargaba con todo y entonces, mi exesposo, tomaba una posición de que, bueno, si quieres trabajar, te dejo trabajar, pero no, puedes dejar de cumplir con tus obligaciones, una cosa así, ¿No?. Y entonces yo me di cuenta de que yo estaba pero en la olla. De de, de desventaja, todas las cuestiones importantes las tomaba él, y pues entonces, pues también el medio ambiente me ayudó mucho a, a ver eso y pues el hecho de que estudiaba y también pues definitivamente las psicoterapias.

A PARTIR DEL CONTEXTO EDUCATIVO

Y un cambio va ligado a otro, vamos entrelazando diferentes puntos de un mismo aspecto, el crecimiento, el aprendizaje y los logros se van volviendo propios, se va dando ese proceso que estaba dormido y que cuando despierta, simplemente busca conocer más y mejor de todo, de todos y de uno mismo.

Después de algún tiempo.....Aprenderás la diferencia entre dar la mano y socorrer a un alma; y aprenderás, que amar no significa apoyarse y que compañía, no siempre significa seguridad. Comenzarás a aprender; que los besos no son contratos, ni regalos ni promesas. Comenzarás a aceptar tus derrotas con la cabeza erguida y la mirada al frente, con la gracia de un niño y no con la tristeza de un adulto; y aprenderás a construir hoy todos tus caminos, porque el terreno de mañana es incierto para tus proyectos y el futuro, tiene la costumbre de caer en el vacío.

Aprenderás, que el Sol quema si te expones demasiado. Aceptarás; incluso, que las personas buenas podrían herirte alguna vez y necesitarás perdonarlas.

Aprenderás que hablar puede aliviar los dolores del alma. Descubrirás que lleva años construir confianza; y apenas unos segundos destruirla, y que tú también podrás hacer cosas de las que te arrepentirás el resto de tu vida.

Aprenderás que las nuevas amistades continúan creciendo a pesar de las distancias; y que no importa que es lo que tienes, sino a quien tienes en la vida y que los buenos amigos, son la familia que nos permiten elegir.

Aprenderás que no tenemos que cambiar de amigos, si estamos dispuestos a aceptar que lo amigos cambian. Te darás cuenta de que puedes pasar buenos momentos con tu mejor amigo haciendo cualquier cosa; o simplemente nada, sólo por el placer de disfrutar su compañía. Descubrirás que muchas veces tomas a la ligera a las personas que más te importan; y por eso siempre debemos decir a esa persona que la amamos, porque nunca estaremos seguros de cuándo será la última vez que la veamos.

Aprenderás que las circunstancias y el ambiente que nos rodea tiene influencia sobre nosotros, pero que nosotros somos los únicos responsables de lo que hacemos. Comenzaras a aprender que no nos debemos comparar con los demás, salvo cuando queramos imitarlos para mejorar. Descubrirás que lleva mucho tiempo llegar a ser la persona que quieres ser; y que el tiempo, es corto.

Aprenderás que no importa donde llegaste; sino a donde te diriges, y si no lo sabes, cualquier lugar sirve.

Aprenderás que si no controlas tus actos ellos te controlan; y que ser flexible no significa ser débil o no tener personalidad, porque no importa cuán delicada y frágil sea una situación: Siempre existen dos lados.

Aprenderás que héroes, son las personas que hicieron lo que era necesario enfrentando las consecuencias.

Aprenderás que la paciencia, requiere mucha práctica. Descubrirás que algunas veces, la persona que esperas que te patee cuando te caes, tal vez sea una de las pocas que ayuden a levantarte. Madurar tiene más que ver con lo que has aprendido de la experiencia, que con los años vividos. Aprenderás que hay mucho más de tus padres en ti, de lo que supones.

Aprenderás que nunca se debe decir a un niño que sus sueños son tonterías, porque pocas cosas son tan humillantes; y sería una tragedia si lo creyese, porque le estarás quitando la esperanza.

Aprenderás que cuando sientes rabia, tienes derecho a tenerla, pero eso no te da el derecho a ser cruel. Descubrirás que solo porque alguien no te ama de la forma que quieres, no significa que no te ame con todo lo que puede, porque hay personas que nos aman, pero no saben cómo demostrarlo. No siempre es suficiente ser perdonado por alguien; algunas veces, tendrás que aprender a perdonarte a ti mismo.

Aprenderás que con la misma severidad con que juzgas; también serás juzgado y en algunos momentos, condenado.

Aprenderás que no importa en cuantos pedazos tu corazón se partió, el mundo no se detiene para que lo arregles.

Aprenderás que el tiempo no es algo que puedes volver hacia atrás; por lo tanto debes cultivar tu propio jardín y decorar tu alma, en vez de esperar que alguien te traiga flores. Entonces, y sólo entonces, sabrás realmente lo que eres capaz de soportar; que eres fuerte y que podrás ir mucho más lejos de lo que pensabas, cuando creías que no se podía más. Es que realmente la vida vale, cuando tienes el valor de enfrentarla.
(WILLIAM SHAKESPERE)

E.- Sí, cómo, ¿Cómo pues podrías tú mencionar, cómo fuiste dándote cuenta de que eso no estaba funcionando de que eso no era lo que tú querías?.

S.- Pues fue definitivamente, cuando empecé a estudiar, cuando empecé a estar en la escuela. Y a conocer a otras personas y a darme cuenta de que la vida de otras parejas funcionaba. Porque pues yo siempre había estado sin trabajar, siempre había estado yo en el seno familiar, en México. No, que este cuando yo me vine a Estados Unidos, a Estados Unidos y empecé y empecé a ir a la escuela y empecé a ver que la cosa no era así. Empecé a darme cuenta que yo podía tomar decisiones. Y que podía, este ver por mí, que yo no estaba condenada a estar, estar viviendo nada más para mi esposo y para mis hijos, y me di cuenta, que yo tenía una propia vida como mujer. Lejos de ser sólo una esposa y una madre, de que yo era una mujer, de que yo tenía mis propias aspiraciones, de que yo era una mujer y que no tenía nada de malo, que yo siguiera lo que yo quería y tratar de cumplir ciertas metas y que son para mí, y que en realidad se refleja y beneficia de alguna manera a toda mi familia. Pero recuerdo que tomé una clase donde me hicieron hacer una biografía y fue cómo seguir ese patrón, y me sentí independiente y me di cuenta que podía pensar por mí misma, qué es lo que quiero en esta vida, y seguir por mí misma y eso fue una revelación y fue wow (se ríe). Me sentí muy poderosa y me di cuenta de que tenía cierto control sobre mi persona, cierto

poder sobre mi vida y de que podía decidir, y cuando entendí eso y me di cuenta de mi matrimonio y de cómo estaban funcionando las cosas. Aun así dije, bueno, yo voy a decidir seguir con este matrimonio, por mis hijos, entonces decidí seguir, pero fue una decisión consciente. , No como un deber, de que tienes que, si no con una decisión consciente de que bueno voy a tratar porque esto es lo que quiero. Y vamos a ver si se puede, y empecé a entender muchas cosas, de, de porqué estaba yo en ese punto y porque había yo vivido mi vida como la había vivido ¿No? Y de cómo se construyen estos patrones de familia y sociales y culturales que tienen mucho que ver y que te exigen de cierta manera cómo debes actuar o que papel debes de tomar y cuando algo no está bien. Esto fue una revelación, y todavía duré muchos años, después de esa revelación y traté de salvar ese matrimonio eh, y yendo a terapias.

A PARTIR DEL CONTEXTO LABORAL

El camino que hemos venido recorriendo junto con esta mujer, es un camino plagado de dolor y de violencia, pero también plagado de valentía y de cambios, de decisiones positivas que la fueron llevando primero a darse cuenta de lo que “no quería”, para posteriormente comenzar a darse cuenta de lo que “sí quería” y “lo que podía lograr”.

Comenzar a trabajar, después de lograr terminar una carrera universitaria, fue para esta mujer una razón de auto-reconocimiento. Contra todas las expectativas de fracaso, no solamente de su familia, principalmente de su esposo (quien incluso le llegó a decir que no creía que lo podría hacer). Ella logra demostrar y mostrarse a sí misma que sí podía lograr una meta. A pesar de que su esposo constantemente buscaba nuevamente una manera de hierla y sobajarla emocionalmente, finalmente le dice que “es exitosa en su trabajo” por supuesto acompañado de “eres un total fracaso en tu vida personal”. Lo que era parte del conflicto que ella vivía y que al tener éxitos laborales, la va llevando a darse cuenta de lo que estaba viviendo.

La realidad es que sí, es una mujer exitosa en su vida laboral. Se trata de una mujer reconocida, profesionalmente y autosuficiente económicamente. Esta es la mejor muestra de que muchos de sus antiguos aprendizajes y constructos eran erróneos y falsos. ¿Qué mejor prueba de que las mujeres sí pueden hacer cosas fuera de su casa? Que ella podía y de hecho lo estaba haciendo. Incluso al punto de superar profesional y económicamente a su esposo. Situación que por supuesto fue motivo de nuevos conflictos y dolores de cabeza. Sin embargo, este hecho despejó en ella muchas dudas sobre sí misma y la llevó a tomar decisiones sobre su vida, decisiones que aún ahora la siguen impulsando a ser una mujer que se valora, se ve a sí misma, y se independiza de una situación por años percibida como imposible.

S.- ¿Cómo puedes ser tan eficiente en tu trabajo y pudiste terminar una carrera y no puedes tomar los cubiertos decentemente? y no puedes, este, ¿Cómo me dijo? Y en tu vida personal

la manejas con los pies. Y en ese momento me molesté muchísimo, y le dije: ¿Sabes qué tienes razón? ¿El problema eres tú! ¿Y si me deshago de ti voy a empezar a manejar mi vida personal muy bien! Porque yo sé que ese comentario se lo hacía a sus amigo. ¿Qué no podía entender cómo era posible que pudiera tener una carrera exitosa, y en mi vida personal fuera tan tonta, y tan incapaz? Y que yo no tenía la capacidad y que no podía entender. Y yo dije: ¡hasta aquí! ¡Yo ya con este hombre, ya no quiero seguir nunca más!

S.- Ahh pues estoy muy contenta, porque ahora sí creo que voy a empezar mi maestría, estoy súper emocionada, recibí un correo, porque déjame explicarte cómo está el rollo para hacer mi maestría aquí en la universidad. Hace como unos cuatro o tres años. Este bueno los empleados de la universidad teníamos un beneficio, una de las prestaciones que da la Universidad, que tomas las clases casi gratis, nada más pagas los gastos administrativos, y que pagabas por cada clase que quisieras tomar, eran unos cien o doscientos dólares. Después si te cubrían, cuando yo ya quise hacer mi maestría me di cuenta de que si te cubrían la inscripción y después. Entonces después cuando yo ya quise estudiar mi maestría me di cuenta de que todas las carreras te cobraban cargos adicionales, y no me lo vas a creer pero cuando yo quise estudiar mi maestría los cargos adicionales eran como de 30 mil dólares. O sea sí te cubrían la inscripción pero te cubrían estos cargos adicionales. Entonces ya no pude estudiar mi maestría.

S.- Es un examen de admisión, que para entrar a la maestría y a cualquier programa de administración hay que hacer, y esa era una de las cosas que yo no quería, porque yo decía hay chingado, ese examen, es un examen que nada más para prepararte para él son como seis meses, porque es de matemáticas avanzadas y está muy difícil y yo la verdad era algo que no quería, pero con este programa yo ya no tendría que hacer el examen, por mi promedio que tengo y por ser egresada de la universidad y no sé qué otra cosa, pero yo ya no tendría que hacer el examen, y el programa empieza en Enero. Y yo dije chingado y de donde voy a sacar, porque aún con el programa todavía tengo que pagar como dos mil dólares, y no sé de dónde lo voy a sacar, pero es algo que ya estoy decidida que quiero hacer.

A PARTIR DE LA PROPIA INTROSPECCIÓN

“El ayer es historia, el mañana es un misterio; pero el ahora, es un regalo. Ésa es la manera de llamar al presente.” Del film "Kung Fu Panda"(Osborne y Stevenson 2008)

Comienzo este apartado con esta reflexión porque me parece, además de hermosa, una ejemplificación de lo que esta mujer ha logrado. A través de las narrativas, que incluso a veces no requieren de mayor explicación, ya que hablan por sí mismas, nos vamos dando cuenta de cómo una mujer vulnerable, devaluada y violentada en muchos aspectos de su vida, va logrando reflexionar, moverse y buscar las estrategias y los apoyos necesarios para salir adelante y procurarse un presente y seguramente un futuro muy diferente a lo que al inicio

de sus días de mujer casada, imagino. Aquí está la narrativa, creo que no hace falta añadir más.

S. Yo ahora me siento bastante responsable de que ese matrimonio no haya funcionado porque con esa tendencia que tenía yo a que me ponía en una actitud de servidumbre y a tratar de, pues, de complacerlo. Y tratar de complacerlo, esa es la palabra. Y es que hacía cosas por él que aún no puedo entender. Por él que aún no puedo entender. ¿Por qué tomé esa actitud o tomé ese papel? Por ejemplo vivíamos en N. Hacía mucho frío. En la temporada de invierno Y yo me levantaba en la mañana a calentarle el baño, porque en el baño no había calentador, había un calentador eléctrico, entonces yo me levantaba a calentarle el baño y le calentaba el baño y él se metía a bañar y yo le hacía su desayuno. Y mientras yo le preparaba lo que se iba a poner. Sus zapatos. Y cuando ya se iba yo salía con el friazo a abrirle la reja y para que el sacara el carro y yo cerraba la reja. Y son cosas que él no me exigía, que voluntariamente hacía, entonces lo que pasó fue que yo le di la mano y agarró el pie. Y entonces, entonces, empezó a abusar a abusar, a abusar, a abusar. (se ríe). Y este cuando regresaba del trabajo, entonces me tocaba el claxon y yo salía le abría la reja para que estacionara el carro y llegaba y yo ya le tenía la pijama arriba del calentador, estaba en la sala, para que cuando el llegara estuviera calientita. Entonces él llegaba se ponía la pijama se acostaba y yo le llevaba la cena a la cama, y en ese entonces no teníamos hijos y entonces él se acostaba, se ponía a ver la tele y yo tenía el control de la televisión. Y él me decía que canal quería ver y yo le cambiaba y yo estaba ahí pues sirviéndolo como su fuera un rey. Pero esto él no me lo exigía, estas eran cosas que yo hacía por mi cuenta, quería agradecerlo, quería estar con él.

S. Pero para mí fue, fue, algo, realmente súper difícil. Ya que además yo me salí sola, y mis hijos se quedaron con mi esposo, y aunque aparentemente me apoyaron, yo sé que en un principio no entendían muy bien ¿Por qué me estaba divorciando? Y aunque sabían de los problemas o sea, sabían de la manera en que su papá me trataba ellos me hacían como la culpable de estar rompiendo con su familia. Y por mucho tiempo me vieron así como que yo había desbaratado su familia. Y a mí eso me hacía sentir súper, súper mal. De hecho la mayor de mis hijas en una ocasión me dijo, “es que ya sé que mi papá te trata como “mierda” pero es que es mejor eso a que te divorcies, porque no te quedas y te aguantas con tal de que no se desbarate la familia”. A mí, eso que me dijo mi hija, me sorprendió y me dolió muchísimo porque además de que me estaba dando cuenta de que para mi hija no importaba que mi esposo me tratara mal. O que un hombre tratara mal a una mujer, que el papel de una mujer era aguantarse, y eso me hizo decidirme todavía más porque yo sentía que le tenía que enseñar a mi hija, que no por ser mujeres y por tener un matrimonio teníamos que aguantar lo que fuera, y en su momento ella no lo entendía y yo le dije : No hija, ninguna mujer debe permitir que nadie , ni su esposo ni nadie la trate mal y por eso yo me estoy separando. Pero eso fue algo que aprendí a través de todo lo que la psicoterapia me fue enseñando. Y de cómo fui aprendiendo a valorarme. Porque ahora veo que fue positivo

para mis hijos. Y ahora ellos lo entienden y mi hija que hace años no lo entendía ahora lo ve de otra manera. De hecho, ahora ella, mi hija, se acaba de divorciar. Y no precisamente porque su esposo la tratara mal, ahí más bien porque él era muy infantil. Y no se hacía responsable ni de ella ni de sus hijas. Pero mi hija tomó la decisión de divorciarse y ella sola, con sus dos hijas pequeñas, y la veo tan fuerte, tan segura, y yo creo que en parte fue también por lo que vio. No sé si fue como de seguir mi ejemplo, pero yo creo que sí, bueno o al menos eso pienso.

S.- Definitivamente, la psicoterapia fue la que me ayudo a ver esto, porque a través de la psicoterapia, una de las cosas que se me mejoró muchísimo fue la autoestima. Y a través de mejorar la autoestima, este, aprendí a que necesitaba cuidar. Ya te lo había comentado antes, cuidar mis sentimientos, y pensar, pensar muy seriamente. ¿Qué es lo que yo quiero?, ¿Qué es lo que yo quiero? ¿Esta persona me hace sentir bien?, ¿Esta persona es lo que yo quiero?, ¿Esta persona me valora?, ¿Cómo yo quiero que me valore? Todas estas preguntas que yo aprendí a través de la psicoterapia. Tenía yo que hacer para analizar las circunstancias en las que estaba viviendo y me daba cuenta que con esta persona, pues no más no, ni podía ser feliz ni me sentía valorada. Y que nada más de que por el simple hecho de que los ratitos que estaba con él eran súper padres, y nada más estaba feliz por un ratito, pero ya los demás el resto del tiempo, el tiempo que no estaba con él nada más era estar sufriendo, y nada más era estar pensando qué estaba haciendo, y tenía celos y tenía desconfianza, y definitivamente la psicoterapia. Me enseñó que esos sentimientos no son, beneficiosos, y no son buenos para mí y que no tengo por qué sentirlos y, y, sentir la fuerza de decir no, no, hasta aquí llego, y hacerme el psicoanálisis de yo solita decir y ahora sí. Que me psicoanalizaba y decía: ¿A ver cómo está esta situación? o ¿Cómo la estoy sintiendo?, ¿O cómo la estoy llevando?, y este y pues finalmente Mmm, me ayudó a través de la psicoterapia a darme cuenta de que eso no me iba a llevar a ningún lado. Y también pues a darme cuenta de que a veces las decisiones te cuestan mucho trabajo. Hacerlas, y que duele mucho, un ratito. Pero que te evitan un montón de sufrimiento en un futuro. Y pues, yo estoy muy agradecida por todas esas técnicas que aprendí. Qué pues ahora las puedo poner en uso, y puedo estar mucho más consciente. Y puedo tomar decisiones más acertadas, pensando en mí, pensando en mí, en qué es lo que yo quiero. ¿Qué es lo que yo necesito? Y también aprendí a través de la psicoterapia, es de que yo soy la responsable de cuidarme de protegerme. O sean nadie me va a cuidar. Nadie me va a proteger. Más que yo. Y nadie va a tomar esas medidas. Esas cosas que yo necesito para estar bien, y lo aprendí bastante bien y pues ahí la llevo.

CIERRE CAPÍTULO

Desde la narrativa de nuestra consultante y con las evidencias que ella misma proporciona, nos podemos dar cuenta que el tipo de psicoterapia a la que ella acudió se trata

de una terapia con un marco Cognitivo-Conductual. Sin embargo sí me parece relevante hacer énfasis en mencionar que existen muchísimas alternativas para trabajar con la violencia emocional y desde cualquier marco teórico o corriente conceptual, existen alternativas para esto.

De acuerdo a Watchel, (1996) uno de los puntos relevantes de cualquier proceso de psicoterapia, es el hecho de que los meta-mensajes que se transmite al paciente no es sólo una cuestión de técnica, sino que es fundamental que la terapeuta permanezca alerta ante su respuesta emocional a la forma de comunicarse del paciente y a lo que se respira entre ellos. Se transmite una actitud no sólo con las palabras, sino con el tono, ritmo, postura, etc. Y es virtualmente imposible a la larga, disfrazar lo que una siente acerca del paciente o lo que éste dice. Más específicamente, cuando una terapeuta sistemáticamente realiza comentarios a un paciente que, aunque precisos, conllevan meta-mensajes críticos. Es indicado un examen de las reacciones personales de la terapeuta ante el paciente, del modo en que éste evoca en ella sentimientos derivados de su propio pasado o de sus propios conflictos no resueltos. (pp. 27-28)

Con esto quiero enfatizar que aunque el caso expuesto refiere un tratamiento bajo un marco teórico determinado, existen definitivamente alternativas y propuestas dentro de todos los marcos teóricos y es el acompañamiento, para lograr que a través de la comunicación se pueda dar un proceso terapéutico lo que finalmente se considera prácticamente en todas las corrientes una herramienta básica, en donde el paciente pueda hacer o reconocer significantes y volverlos familiares para de esta manera trabajar en ellos y resolverlos. Recrear nuevas formas de relacionarse a través de patrones conocidos y familiares que en algún momento puedan dar al consultante un vínculo con sus propias capacidades y con sus propios medios de comunicarse.

“La orientación psicológica llega a ser auténticamente terapéutica cuando cuenta con el valor de la catarsis. El orientador intenta crear un clima de aceptación en el cual el individuo pueda expresarse a sí mismo. El cliente se da cuenta de que al irse expresando abiertamente no sólo va recuperando una serie de fuerzas escondidas dentro de sí, sino que estas mismas fuerzas hasta entonces habían sido empleadas para ocultar reacciones defensivas.” (Rogers, 1978: 143)

IV. CONCLUSIONES

“Amarse a uno mismo es el principio de una historia de amor eterna.”

Oscar Wilde

Para poder llegar a formular conclusiones a este trabajo de investigación, es importante remitirnos a nuestra pregunta central: ¿cómo se relaciona el proceso psicoterapéutico con la percepción de la violencia emocional de pareja en la mujer?

Cada palabra emitida por la persona entrevistada, era una ventana hacia la relación que al menos en su vida el proceso psicoterapéutico había tenido que ver con sus percepciones, y en especial, con los cambios en dichas percepciones, estas últimas relacionadas con toda una historia de violencia emocional.

Esta mujer va narrando como desde sus orígenes familiares, tanto en la vida familiar de sus padres, las mujeres fueron objeto de diversas formas de violencia. Cuando ella misma vive en su matrimonio la reproducción de patrones de conducta violentos, tales como el sometimiento, la humillación e incluso los maltratos físicos, menciona como en un principio era visto como algo normal. Sin embargo al ingresar a un medio socio cultural diferente, y al comenzar a tener otras vivencias comienza un proceso de reflexión.

Primeramente este proceso de reflexión la lleva a realizarse una serie de preguntas, y posteriormente ella misma narra cómo llega a darse cuenta de que necesita ayuda.

Comienza un proceso psicoterapéutico y la relación que inicia en la reestructura de sus percepciones está suavemente delineada en su misma narrativa. Nos va mostrando la manera en que ella va desnaturalizando la violencia, como va aprendiendo que “eso” que ella vive no es “normal”.

Va encontrando nombres a cada una de las experiencias vividas, y va relacionándolas con su historia y dándose cuenta de que es lo que ha pasado. Ella relata cómo va comprendiendo que desde sus abuelas, su madre, sus tías y finalmente su hermana y ella misma, fueron viviendo situaciones de violencia sin ni siquiera darse cuenta.

Cómo lo mencionamos en este trabajo, son varios los factores que intervienen, en esta desnaturalización, no solamente la psicoterapia, aunque sí se enfatiza en el principal proceso de cambio y de reflexión. Sin embargo, también se reconocen los factores de cambio cultural, de ayuda en cuanto a redes sociales se refiere y la incursión a un medio ambiente educativo universitario.

A mi manera de entender conforme fui avanzando en las entrevistas, el proceso psicoterapéutico fue por decirlo de alguna manera, la consecuencia lógica, de una serie de sucesos reflexivos dentro de esta mujer. El proceso terapéutico fue el principio del fin de una manera de ver la vida y de vivirla.

La consultante misma relaciona su proceso psicoterapéutico como el proceso de liberación de una manera de percibir la violencia y de darse cuenta de que lo que había vivido hasta ahora era eso: “violencia”. Antes de la psicoterapia, existían algunos parámetros o muchos parámetros de sufrimiento y de inconformidad, pero que no tenían la manera de ser evaluados adecuadamente. La psicoterapia le da esta oportunidad, de entender, de nombrar, de explicar, de reflexionar y de cambiar no solamente las percepciones si no la violencia misma que existían en su forma de relacionarse.

En la investigación realizada, se fueron obteniendo detalles de la vida de una mujer que desde su infancia había sido como ella misma lo menciona, tratada de manera diferente por el simple hecho de ser mujer. Es su historia, tal como ella la percibe, nos va narrando como su padre trataba de manera diferente a los hijos varones que a las mujeres y posteriormente va narrando como ella misma se relaciona con hombres que reproducen algunas de estas conductas.

Va dando cuenta de cómo ella misma se somete y trata siempre de agradar y hace cosas que no quiere realmente hacer, simplemente porque quiere ser aceptada primero por su padre, y después por sus parejas.

Conforme vamos avanzando y profundizando en las entrevistas, nos vamos percatando que esta mujer va pasando por un proceso de vida que la lleva a un proceso de psicoterapia, y que de alguna manera podría yo decir, que este proceso de psicoterapia la lleva a continuar con un proceso de vida diferente al que había conocido hasta ahora.

Reevaluar lo que había vivido, entenderlo, reflexionarlo y obtener las herramientas necesarias para manejar y mejorar su calidad de vida, como resultado de este proceso psicoterapéutico.

Como psicoterapeuta, como mujer y como mexicana, encontré pertinente realizar este trabajo, focalizando en dos áreas o categorías principales. La primera correspondiente a las causas, consecuencias, y percepciones de una mujer que ha vivido situaciones de violencia desde los orígenes de su familia, e ir rastreando los efectos y las formas que se encuentran para regular, sobrellevar o sobrevivir este tipo de situaciones. Y la segunda desde la posición que ocupa un proceso psicoterapéutico en la reestructura de esta violencia. Las intervenciones que el psicoterapeuta realizó, en donde podemos ver que las intervenciones que fueron marcando el proceso de manera relevante fueron aquellas de tipo emocional, cognitivo y conductual.

Nuestra consultante siente que su vida cambió a partir de la psicoterapia, tomó decisiones y acciones relevantes que la llevaron a nuevas estructuras tanto internas como formas de enfrentar la vida y sus relaciones con los demás. Esto es lo que buscamos como psicoterapeutas, que una persona logre cambios que la hagan sentir mejor, que la lleven a hacerse responsable de sus decisiones y tomar las riendas de su vida. Creo que nuestra consultante nos ha dado muestras de ello, su discurso nos va llevando a vivirlo junto con ella.

De acuerdo a los hallazgos, a través de nueve entrevistas a profundidad con enfoque biográfico y por supuesto con un dialogo entre autores interesados y abogados a estudiar este fenómeno se puede concluir que algunas de las situaciones que prevalecen en la formación de relaciones emocionalmente violentas pueden ser:

El contexto sociocultural y familiar de la mujer que vive violencia o de los varones que la ejercen son determinantes, ya que la violencia se aprende, tanto a ejercerla como a sufrirla. El niño/a sometido a la violencia en su infancia tenderá a repetir el patrón en su vida adulta.

Uno de los primeros efectos que fuimos descubriendo a lo largo de nuestra investigación, fue que la mujer sufre de una gran desvalorización, y que la percepción de sí misma llega a estar tan distorsionada que incluso llega a pensar que no solamente es merecedora de los malos tratos, sino que ella tiene mucho que ver con lo que le está pasando. Es decir se culpa o responsabiliza por ser víctima de violencia. En la siguiente transcripción la consultante habla explícitamente de que se siente responsable, así como también en transcripciones anteriores menciona como el psicoterapeuta trabajó con ella en “la culpa”.

S. Yo ahora me siento bastante responsable de que ese matrimonio no haya funcionado porque con esa tendencia que tenía yo a que me ponía en una actitud de servidumbre y a tratar de, pues, de complacerlo. Y tratar de complacerlo, esa es la palabra. Y es que hacía cosas por él que aún no puedo entender. Por él que aún no puedo entender. ¿Por qué tomé esa actitud o tomé ese papel? Por ejemplo vivíamos en N. Hacía mucho frío. En la temporada de invierno Y yo me levantaba en la mañana a calentarle el baño, en el baño no había calentador, había un calentador eléctrico, entonces yo me levantaba a calentarle el baño y le calentaba el baño y él se metía a bañar y yo le hacía su desayuno. Y mientras yo le preparaba lo que se iba a poner. Sus zapatos. Y cuando ya se iba yo salía con el friazo a abrirle la reja y para que el sacara el carro y yo cerraba la reja. Y son cosas que él no me exigía, que voluntariamente hacía, entonces lo que pasó fue que yo le di la mano y agarró el pie. Y entonces, entonces, empezó a abusar a abusar, a abusar, a abusar. (Se ríe). Y este cuando regresaba del trabajo, entonces me tocaba el claxon y yo salía le abría la reja para que estacionara el carro y llegaba y yo ya le tenía la pijama arriba del calentador, estaba en la sala, para que cuando el llegara estuviera calentita. Entonces él llegaba se ponía la pijama se acostaba y yo le llevaba la cena a la cama, y en ese entonces no teníamos hijos y entonces él se acostaba, se ponía a ver la tele y yo tenía el control de la televisión. Y él me decía que canal quería ver y yo le cambiaba y yo estaba ahí pues

sirviéndolo como su fuera un rey. Pero esto él no me lo exigía, estas eran cosas que yo hacía por mi cuenta, quería agradecerlo, quería estar con él.

Otro aspecto que fuimos encontrando, es que las normas sociales nos enseñan a valorar a las mujeres sólo por su aspecto físico, olvidándonos de que cada persona es única e irrepetible, y así nos acostumbramos a ser dependientes. Y esto es algo que las mismas mujeres no solamente aprenden, aceptan y perciben como natural, sino que llegan a promoverlo con sus hijas y con sus hijos de tal forma que algo que pudiera ser visto como disfuncional, llega a ser parte de un contexto social y familiar tan aceptado que se vuelve invisible. En este punto podemos sustentar al menos desde la perspectiva de la consultante entrevistada, el hecho que ella misma expresa:

S.- Yo estaba muy deprimida, y muy desesperada, y muy infeliz. Yo estaba al borde del suicidio yo ya no podía seguir con esa relación con mi marido. Mira ahorita me están viniendo esos recuerdos de cómo me maltrataba, las maltratadas que me daba, este antes de empezar con las terapias. Yo empecé a subir mucho de peso y eso originó que yo roncara en las noches y él se molestaba bastante, que yo roncara, y me pateaba me pateaba pero con coraje y me decía estas roncando. No me dejas dormir vete a dormir a otro lado y me pateaba. Todas las noches, así pero patadas fuertes, o cuando tosía que estaba enferma, me aventaba, me aventaba con el brazo y me decía vete a dormir a otro lado. Ese tipo de maltrato de eso me acuerdo mucho y acabé durmiendo en la sala y ya no podía yo con eso, y me acuerdo que le decía, bueno yo no tengo ningún problema para dormir, el que tiene el problema eres tú, bueno vete tu del cuarto yo no tengo problema con eso a mí, no me molestan mis ronquidos, (Se ríe), pero finalmente terminé saliéndome, saliéndome del cuarto y este, estaba yo muy deprimida y aumentando de peso y aumentando de peso, y él diciéndome que “Mira cómo estás”, y cada vez que yo iba a comer me decía ya estas comiendo otra vez, ya te vas a comer otra tortilla, ¿Qué no vez cómo estás? Inclusive me llegó a decir que él creía que los problemas eran porque yo había subido de peso y que no se le antojaba tener relaciones sexuales conmigo y eso me deprimió más y me deprimió más y engordé más, (se ríe) y entonces yo me di cuenta de que estaba mal y que necesitaba ayuda psicológica, y entonces

Desde este postulado, al menos en el presente trabajo se hace un énfasis al aspecto físico de la mujer, el caso de la consultante en particular. La consultante subió demasiado de peso y esto generó que su esposo tuviera un argumento más para desvalorizarla, y para hacerla sentir que su cambio físico era en parte responsable de que él ya no quisiera estar de manera íntima con ella, o tener relaciones sexuales con ella. En ocasiones puede ser también un aprendizaje cultural.

A fuerza de vivir situaciones emocionalmente violentas y de desvalorización y humillaciones dentro de la familia, estas mujeres aprenden a no defender sus derechos y no solamente eso sino que ni siquiera aprenden a expresar o reconocer sus propias necesidades.

Se crea un Yo débil y temeroso, en donde la sumisión y el querer a toda costa ser aceptadas y valoradas lleva a estas mujeres a dejar de lado sus propios deseos. En gran parte porque no reconocen su valía y por otro lado porque no están dispuestas a afrontar los problemas que trae la vida, llevando una vida en muchos casos de encierro y limitándose a cuidar de los otros, de estar al pendiente de los deseos y necesidades de otros, olvidando incluso su propia identidad en el camino.

Otro punto que encontramos, es que el temor a equivocarse lleva a estas mujeres a dejar de intentar el salir de estas situaciones. A veces por miedo y a veces por una gran necesidad de pertenencia en donde las ideas de un amor romántico y de alguien que vele por ellas y les dé por el simple hecho de estar ahí la valía que por sí solas no reconocen o no saben reconocer en sí mismas.

El aprendizaje desde la infancia de lo que es el amor romántico, la perfección de la vida en pareja y las ideas de la conyugalidad, llevan a que estas mujeres cedan y cedan constantemente por el bien de la relación. Siempre con el fin de mantener a la pareja, por mantener la unidad familiar y llega el momento que sin darse cuenta se pierde la propia esencia hasta convertirse en una sombra de ellas mismas. Por supuesto esto genera una falta de proyecto de vida, al margen del proyecto matrimonial o familiar.

Gran parte de esta situación viene de roles patriarcales aprendidos y se llega a asumir y a convencerse vehementemente que el matrimonio convencional es la única opción para una vida feliz. ¡A costa de lo que sea!

Dado que no solamente en México, sino en gran parte del mundo existen situaciones en donde las mujeres se encuentran viviendo violencia no solamente emocional, sino física. Que en algunos países llegan a ser víctimas de muerte a través de linchamientos o procedimientos que atentan contra su integridad física (ablación), consideramos que la pertinencia de realizar un estudio en este ámbito, resulta de interés, tanto personal como profesional. El estudio tiene relevancia social ya que como profesionales de la salud mental debemos ser precursores del cambio dentro de nuestro consultorio, sino también, intentar promover el cambio más allá de las cuatro paredes de un consultorio y llevarlo a la familia y a la sociedad.

Cuando una mujer entra a un proceso de psicoterapia, entra buscando ayuda y cuando el motivo de consulta es que esta mujer siente o percibe que está siendo violentada emocionalmente por su pareja, tenemos que ayudarla a encontrar cuales son los factores que han llevado a que dentro de su historia, esta mujer ha “permitido” tal vez durante muchos años el ser violentada emocionalmente. Y como ha llegado a ver como “normal” e incluso a justificar esta conducta durante muchos años, y también ver: ¿Qué? O ¿Cuál? es el factor que

de pronto detona y hace a la mujer darse cuenta después de muchos años, que algo no está bien. Algo sucede, algo no le gusta, algo ya no encaja y decide buscar ayuda.

Pero por supuesto, que más allá del análisis de lo que le llevó a la mujer a vivir una situación emocionalmente violenta, este trabajo centra su campo de indagación en ¿Cómo un proceso de psicoterapia ha ayudado a la mujer a salir de esta situación?, ¿Qué del proceso de psicoterapia ha ayudado a la mujer a salir de esta situación?, ¿Qué del proceso de psicoterapia le ayudó a elaborar y resolver esta situación problema? Así como a investigar ¿qué aspectos del proceso de psicoterapia se resaltan? ¿Qué cambios se logran a través del proceso de psicoterapia? y ¿qué de lo que hizo el psicoterapeuta favoreció el proceso de cambio?

Con respecto a las preguntas subsidiarias:

¿Qué intervenciones psicoterapéuticas favorecieron y de qué maneras, la resolución de la violencia emocional contra la mujer en la pareja desde la perspectiva femenina? ¿Cuáles son las narrativas que dan cuenta de los cambios logrados en el proceso de psicoterapia desde la perspectiva femenina y a través de un acercamiento biográfico?

Para poder responder estas preguntas, se tomaron en cuenta varios factores, como el hecho de estudiar, ¿Qué oCuál es el patrón que la mujer toma para la desnaturalización de la violencia? Y ¿Cuáles son las formas de regulación que utiliza la mujer para lidiar con una relación emocionalmente violenta?

Específicamente en el caso que encontramos en esta investigación y basándonos en los diagramas que hablan concretamente respondiendo ambas preguntas subsidiarias, podemos concluir de acuerdo al Diagrama 2 y 3 los siguientes aspectos.

La consultante refiere, que las intervenciones psicoterapéuticas que más le ayudaron a la resolución de su situación de violencia emocional y de acuerdo a su propia perspectiva, fueron aquellas en las que el psicoterapeuta intervenía dando estrategias para que ella realizara reflexiones en cuanto a su manera de actuar y de reaccionar ante situaciones de conflicto o de abuso dirigidos hacia su persona.

La consultante nos comenta que los métodos que empleó su psicoterapeuta la llevaban de una manera muy puntual y concreta a reflexionar sobre todo en la forma en que ella se veía a sí misma. El terapeuta la conducía a tener presente que si ella no cambiaba la forma de reaccionar ante situaciones de conflicto, tampoco los demás cambiarían de la manera que ella esperaba.

Durante el diálogo en las nueve sesiones llevadas a cabo con la consultante ella fue narrando y dando ejemplos de cómo fue aprendiendo a través del proceso terapéutico, primero a cambiar su forma de pensar y posteriormente a ir cambiando su forma de actuar.

Consideraba que cada sesión, era un proceso en el cual ella iba aprendiendo a ver dentro de sí misma. Comentaba que a veces el terapeuta no decía nada, que simplemente la dejaba hablar y hablar y que era a través de escucharse a sí misma y posteriormente de algunas intervenciones que hacía su terapeuta, que ella iba como cayendo en cuenta de patrones repetitivos de conducta.

Una vez que este proceso de reflexión y de cambios cognitivos se fueron dando en ella, fue mucho más fácil comenzar a cambiar su forma de reaccionar, es decir los cambios cognitivos la llevaron a cambios conductuales.

La consultante enfatiza en cómo el factor de aprendizaje que tuvo durante el proceso psicoterapéutico fue relevante en su vida y en los cambios que ahora persisten en ella.

Tanto los autores revisados como la entrevista a profundidad realizada con una mujer que narró su historia de vida, podemos ver algunos puntos importantes, al contestar estas preguntas. En la primera pregunta de: ¿Qué intervenciones psicoterapéuticas favorecieron y de qué maneras, la resolución de la violencia emocional contra la mujer en la pareja desde la perspectiva femenina?

Podemos concluir que existieron no solamente factores relacionados con las intervenciones terapéuticas, a las cuales tanto la consultante como nuestra investigación sitúa en un lugar de relevancia, por lo cual han sido analizadas previamente.

Sin embargo tampoco podemos dejar de lado que existe no solamente una deconstrucción de la violencia a partir de la psicoterapia. También existieron en la historia de vida que presentamos, diversas intervenciones de su medio ambiente e incluso factores a los que hemos llamado intervenciones de Tipo Farmacológico, pues no debemos olvidar que nuestra consultante requirió apoyo de antidepresivos durante gran parte de su proceso de recuperación.

Dentro de los cambios percibidos a través de la psicoterapia, la consultante menciona el hecho de haber cambiado su forma de verse a sí misma, su autoestima y su valía personal. El hecho de darse cuenta que como mujer y como ser humano es valiosa y que no necesita ser sometida o realizar cosas que no quiere para ser aceptada.

Menciona que cuando el terapeuta realizaba intervenciones la llevaban también a darse cuenta que la violencia se genera en un proceso relacional. Que la manera en que ella reaccionaba ante su esposo y en su infancia ante su padre, podían en ocasiones llevar a complicar las cosas. Lejos de romper la escalada de violencia que los hombres en su vida a veces iniciaban, ella misma lograba incrementar dichos patrones de conducta.

Cómo ella misma lo dice “enojada, siempre estaba enojada, y entonces bastaba que me dijeran algo para que yo reaccionara y por supuesto que reaccionaba mal”

Tanto las Intervenciones de tipo Conductual y las intervenciones de Tipo Relacional que fueron dándose durante el proceso la llevaron a cambiar su perspectiva personal, desde un punto en el cual se situaba como alguien que simplemente cedía ante las exigencias de los demás o incluso ella misma sin que se lo pidieran se situaba en posiciones de “servilismo” (según sus propias palabras), y todo con el objetivo de no perder el aprecio de la persona amada o incluso a veces sin comprender del todo por qué lo hacía.

Dentro del proceso, por supuesto que también se realizaron sugerencias por parte del psicoterapeuta y estas acciones según nos aclara la misma consultante han cambiado no solamente sus percepciones hacia situaciones pasadas, si no las perspectivas actuales y futuras de sus relaciones y su vida en general.

Siguiendo una línea desde el contexto sociocultural, podríamos concluir que efectivamente una historia de vida en la cual a través de generaciones se ha propagado y naturalizado un estado en el cual el hombre ejerce un rol de liderazgo y de empoderamiento, puede llevar a crear una relación de violencia emocional, en la cual la interrelación y actitud sumisa de la mujer juega un papel muy importante.

La naturalización y reproducción de la violencia emocional vivida en la familia extendida, y posteriormente en la familia de origen, lleva a una mujer a situarse en una posición en la cual primero desconoce una realidad diferente a la de la violencia emocional y posteriormente, no solamente reproduce situaciones de sumisión sino que genera relaciones en las que su pareja, establece que es “normal” que su posición sea de agresión y de roles desiguales, sin dar lugar a una relación en donde se dialoguen dichos roles.

En cuanto a la segunda pregunta. ¿Cuáles son las narrativas que dan cuenta de los cambios logrados en el proceso de psicoterapia desde la perspectiva femenina y a través de un acercamiento biográfico?

Para contestar esta pregunta se van realizando codificaciones, categorizaciones, diagramas y por tanto mapas explicativos que ayudan a dar respuesta a estas preguntas. Al ver el discurso de las entrevistas realizadas, yo misma, tal vez podría arriesgarme a decir que toda la entrevista misma es una narrativa que da cuenta de cómo se fue logrando el cambio en la vida de esta mujer,

Desde el inicio de su historia en donde narra cómo su familia de origen proveniente de un contexto socio-culturalmente violento en todos sentidos, y en donde la violencia de género prevalece como algo normal, hasta la desnaturalización que ella misma va haciendo a lo largo de su historia.

Desnaturalización de la violencia, en una vida que nació en el seno de una familia en donde tanto padre y madre provenían de familias violentas. Cómo la consultante se va dando

cuenta al deshilar su historia y la historia de sus abuelos, padres y hermanos, que lo que habían vivido como familia, no estaba dentro de lo que ella misma después llama “normal”.

Cómo narra el hecho de aceptar que sus hermanos tuvieran distinciones y privilegios por el simple hecho de ser hombres, para después darse cuenta, que como mujer ella también era merecedora de distinciones y privilegios. Pero lo más importante desde el proceso que ella misma va teniendo. ¡El darse cuenta que los cambios ahora le tocaban a ella, era su responsabilidad!

Como niña quizá no pudo o no supo ver y hacer muchas cosas dentro de un ambiente que simplemente era el único que conocía. Sin embargo como adulta y después de un proceso de psicoterapia, aprendió a ver y a poner la solución a sus problemas en sus manos.

Las narrativas nos hablan de toda una lista de factores que la llevan a modificar sus percepciones: desnaturalización a partir de sus redes sociales, desnaturalización a partir del cambio geográfico-cultural, desnaturalización a partir de contexto socio-cultural, desnaturalización a partir del contexto educativo desnaturalización a partir del contexto laboral desnaturalización a partir de la propia introspección.

Para finalmente encontrarse con ella misma, y darse cuenta de que aún queda camino por recorrer, menciona, sentirse más segura de sí misma, sentirse libre de muchas ataduras, y miedos, pero también menciona estar consciente de que está en un proceso.

Ahora es un proceso de vida, la psicoterapia finalizó, y ella misma dice, “No estoy ajena a que tal vez en algún otro momento de mi vida, vuelva a requerir de ayuda”, y este descubrimiento es quizá otro de los elementos importantes en este caso, el que sabe que como ser humano puede estar y de echo está expuesta a enfrentar situaciones de conflicto en cualquier momento.

La diferencia es que ahora sabe cómo enfrentarlos, cuenta con las herramientas necesarias, y si estas herramientas llegaran a no ser suficientes, ella ya conoce el camino. Sabe que hay alguien dispuesto a ayudarla, y a orientarla, además de ella misma. Ya no se siente sola.

.....Por último, podemos ver cómo a través de proceso psicoterapéutico llevado adecuadamente, y con los agentes externos de desnaturalización de la violencia, empoderamiento social y cultural de la mujer, permiten que se realicen una serie de cambios internos, y de reflexiones dentro de la mujer, para posteriormente y a través del proceso psicoterapéutico ir tomando un lugar y posicionándose desde otra perspectiva dentro de su vida y de cómo se contextualiza en ese marco de vida llevado hasta antes del proceso psicoterapéutico.

Con la necesidad de que la mujer sea parte de la economía familiar, con su participación dentro de la comunidad, la sociedad y el mundo económico, se generaron una serie de situaciones que causa o efecto, han llevado en los últimos años a una serie de fenómenos muy

importantes, uno de ellos precisamente el que ha sido el foco de esta investigación. La violencia emocional.

¿Qué papel debemos nosotros tener como psicoterapeutas para lograr ser realmente un coadyuvante ante tanta incertidumbre, tanto cambio y tanto dinamismo, en un mundo cambiante segundo a segundo y que además estamos inmersos dentro de estos cambios? ¿Por qué somos o no parte de estos cambios? ¿Estamos nosotros psicoterapeutas en proceso alterados y tocados emocional, física y psicológicamente por todo esto? Pues claro que somos parte de un todo y nos afecta por igual, y es por ello que tenemos una doble responsabilidad ya que para poder darnos cuenta de estos miedos sociales e individuales, debemos empezar por descubrir y atajar nuestros propios medios y nuestras propias historias.

Gómez y Zohn (2013) argumentan que en mayor o menor medida el ser humano es agente activo frente a su realidad, y en este movimiento continuo se realiza y estructura; en ese movimiento de convertirse en actor de su vida, experimenta miedo, angustia y confusión, pero también esperanza y necesidad de reorientar el rumbo. A decir de la consultante entrevistada la inclusión en psicoterapia abona a la construcción de nuevas estructuras; hacen alusión al espacio psicoterapéutico como un conjunto de condiciones que favorecen la confianza y seguridad para atreverse a incursionar en formas alternativas de vida, desde la movilización de las propias capacidades, camino que no transcurre sin dolor (Zohn Muldoon, Gómez Gómez y Enríquez Rosas, 2013: 225).

Hemos finalmente hecho un recorrido teórico, metodológico y de investigación a lo largo de este trabajo, pero más que eso hemos hecho un recorrido a través de la vida de una mujer, más que de una mujer de la vida de un ser humano, de un ser como cualquiera de nosotros.

Una mujer que desde los inicios de su vida, enfrentó situaciones de dolor, de sometimiento, de humillación y de abuso principalmente emocional, pero también físico.

Este recorrido nos ha llevado a un valioso aprendizaje, nos ha permitido ver a través de la mirada de alguien que a pesar de tener muchas situaciones en contra, logró salir adelante, pero la pertinencia de este trabajo y el punto focal del mismo, es que no lo logró sola, y esto no es quitarle un mérito propio y bien ganado a fuerza de ganas de salir adelante, sino más bien, darle un punto extra, el de la valentía de buscar ayuda, de saber que necesitaba a alguien más que la acompañara, que le apoyara, que estuviera ahí con ella en su proceso de transformación.

¿Y acaso no es de eso de lo que hemos venido planteando y hablando desde el principio?

Acaso no es ese el objetivo principal de estar en estos momentos escribiendo estas líneas, después de recibir un adiestramiento como psicoterapeuta. Qué es la psicoterapia y que son los psicoterapeutas sin importar el marco teórico, el marco contextual y los autores de quienes

tanto aprendizaje hemos recibido; finalmente, el hecho realmente importante es el saber que somos acompañantes de vida.

En este trabajo, se pone de relieve que a través de una relación de ayuda, de una psicoterapia, se establecen los parámetros necesarios que llevan a una mujer a cambiar no solamente sus percepciones de lo que era su vida, y de lo que quería para sí misma, sino también le da las herramientas necesarias para lograrlo.

.....“Teresa de Jesús pone de manifiesto una concepción antropológica: la persona está hecha de gran dignidad y hermosura. Es aquí donde se encuentra la gran dignidad, donde ya no hay mascarar ni nada que encubra la verdad, lo que le habita, porque incluso allí se encuentra aquel que está dentro, que llena de hermosura: dios” (Villarreal, 2013: 169).

.El propósito del presente trabajo —además, por supuesto, de conocer los caminos que una relación de pareja violenta deja o de la vivencia de una situación de violencia— también es dar cuenta de la importancia de la psicoterapia en el trabajo con este tipo de situaciones.

.....Mi propuesta a partir del trabajo realizado es continuar con la lucha de manera incansable, tanto de forma de investigación como dentro de nuestra labor como psicoterapeutas en donde retomo al autor Pavía (2010), quien hace énfasis en aspectos que considero indispensable no solamente en el trabajo con la violencia, sino en cualquier situación que como psicoterapeutas debemos afrontar.

En este sentido, resalto: 1) la importancia de la relación terapéutica. 2) la importancia de los aspectos éticos que como psicoterapeutas debemos tener siempre presentes durante el ejercicio de nuestra práctica. 3) la importancia de ejercer nuestra práctica psicoterapéutica dentro de un marco de autorreflexión y autoconocimiento. 4) la importancia del concepto de ser humano y la visión del mundo que como psicoterapeutas y como parte de una relación terapéutica debemos de tener. 5) la importancia de tener siempre un marco teórico de referencia desde el cual podremos ejercer nuestra labor psicoterapéutica (Pavía, 2010).

Cuando se ejerce la labor psicoterapéutica de manera profesional y responsable es importante tener en cuenta y siempre presente, que la verdadera ayuda se establecerá a partir de una relación entre el psicoterapeuta y aquella persona que acude en busca de apoyo. Esta relación busca la mejora en la condición de sufrimiento o de padecimiento de un ser humano, y es otro ser humano el que estará ahí para acompañar en este proceso, sin embargo, ambos constituirán una parte importante en el marco de crecimiento, conocimiento y reflexión.

Cómo psicoterapeutas, es indispensable estar conscientes que el tener un marco teórico de referencia será nuestro punto de partida, sin embargo, nuestro propio crecimiento y nuestro interés por reflexionar y conocer nuestros procesos personales y nuestros conflictos personales serán el verdadero eje que nos llevará al conocimiento del otro y así lograr que

ese otro que está ahí en el mismo tiempo y espacio, se haga consciente de sí mismo y pueda establecer las pautas necesarias para su propia reflexión y autoconocimiento.

Dentro de cualquier marco teórico del cual queramos partir, vemos que la cura se da verdaderamente por el encuentro realizado entre dos personas, que establecen un compromiso en donde ambas partes toman la responsabilidad que a cada uno corresponde, en donde en un marco de conciencia y respeto mutuo, ninguno se confunde con el otro o al menos, en donde el psicoterapeuta no se confunde con el otro y el consultante se hace responsable de sus propios cambios y de su propio crecimiento. En donde desde el primer encuentro se establece que iniciamos un camino de exploración y de encuentro en donde la vivencia presente nos llevará a un salto dentro de nosotros mismos y dónde el psicoterapeuta de manera comprensiva logrará ayudar a que su consultante de ese salto de manera auténtica y tal vez también dejándose llevar por ese otro, cuando lo que va descubriendo puede de alguna manera tocar la vida y la propia existencia, de ambos.

Entendiendo así que, si cada relación y cada encuentro son únicos, como psicoterapeutas debemos estar abiertos a ver cada sesión como una nueva oportunidad.

Algunos de los sustentos que nos ayudarán podrían ser: la consolidación teórica de nuestra propuesta, el uso de metáforas y analogías y la síntesis de los resultados obtenidos tanto por nuestra investigación, como en un momento dado de otros investigadores.

No vayas detrás de mí, tal vez yo no sepa liderar. No vayas delante, tal vez yo no quiera seguirte. Ve a mi lado para poder caminar juntos.

Proverbio Ute

IV. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguiar, E. (2003). Violencia y pareja. *Revista Ex*, 10(2). [DE disponible en: <http://www.vivilibros.com/excesos/10-a-06.htm> consultada el 28 de julio de 2014].
- Arriagada, Irma (coord.) (2007). *Familias y políticas públicas en América Latina: una historia de desencuentros*. Santiago de Chile: ONU / CEPAL / UNFPA.
- Bandura, A., Ross, D. y Ross, S.A. (1961). See aggression... do aggression! Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575–582. [DE disponible en: http://www.edmondschools.net/portals/3/docs/terri_mcgill/read-bandura.pdf consultada el 28 de julio de 2014].
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- (2008). *Modernidad líquida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Beauvoir, S. de (2010). *The Second Sex*. Nueva York: Alfred A. Knopf.
- Beck, A.T., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: DDB.
- Benjamín, J. (1996). *Los lazos de amor. Psicoanálisis, feminismo y el problema de la dominación*. Buenos Aires: Paidós.
- Berenstein, I. y Puget, J. (1989). *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Buenos Aires: Paidós.
- Bourdieu, P. (2011). La ilusión biográfica. *Acta Sociológica*, 56, 69–72.
- Bucay, J. (2007). *El camino del encuentro*. Buenos Aires: Sudamericana/ Del Nuevo Extremo.
- Burin, M. y Bleichmar, E. (1996). *Género, psicoanálisis, subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Carusso, Igor (2001). *La separación de los amantes. Una fenomenología de la muerte*. México: Siglo XXI.
- Castells, M. (2000). El fin del patriarcado. Movimientos sociales, familia y sexualidad en la era de la información. En Castells, M. y Martínez Gimeno, C. *La era de la información. Economía, sociedad y cultura: el poder de la identidad* (vol.II) (pp. 159–269). México: Siglo XXI.

- Castro, R. (1996). En busca del significado: supuestos, alcances y limitaciones del análisis cualitativo. En Szasz, I. y Lerner, S. (comps.). *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad* (pp. 57–85). México: El Colegio de México.
- Castro, R. y Ríquer Fernández, F. (2008). Claroscuros en el conocimiento sobre la violencia contra las mujeres. En Casique, I. y Castro R. (coords.). *Retratos de la violencia contra las mujeres en México. Análisis de resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011* (pp. 9–38). México: Instituto Nacional de las Mujeres. (Cuaderno de Trabajo, 35).
- Castro, R. y Ríquer Fernández, F. (2012) *Estudio nacional sobre las fuentes, orígenes y factores que producen y reproducen la violencia contra las mujeres*. México: Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres.
- Cienfuegos, M.Y. (2004). *Evaluación del conflicto, el apoyo social y la satisfacción marital en mujeres violentadas. Un estudio comparativo*. Tesis de licenciatura no publicada, UNAM, México, México.
- Díaz–Loving, R. y Rivera Aragón, S. (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos*. México: Porrúa / UNAM.
- Dutton, M.A. (1992). *Empowering and healing the battered woman*. Nueva York: Springer.
- Dutton, D.G. (1999). Traumatic origins of intimate rage. *Agression and Violent Behavior*, 4(4). 431–447.
- Ellis, A. (2012). *Terapia racional emotiva*. México: Pax.
- Enríquez, R. (2010). *La entrevista a profundidad*. Material no publicado. Guadalajara: ITESO.
- Fisher, H. (1996). *Por qué amamos. Naturaleza y química del amor romántico*. México: Taurus.
- Freud, S. (1929 [1976]). El malestar en la cultura. En *El porvenir de una ilusión; El malestar en la cultura y otras obras (1927–1931)* (pp. 57–140). T.XXI. Buenos Aires: Amorrortu.
- (1937 [1976]). “Construcciones en el análisis”. *Obras completas. Moisés y la religión monoteísta. Esquema del psicoanálisis y otras obras (1937–1939)* (pp. 255–270). T.XXIII. Buenos Aires: Amorrortu.
- Fromm, E. (2008). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.

- García Contreras, C. (2002). *El ser humano en sus dos vertientes: femineidad: modo de ser mujer y masculinidad: modo de ser hombre*. Tesis no publicada. Instituto Libre de Filosofía y Ciencias. Guadalajara.
- González de Rivera, J.L. (2005). *El maltrato psicológico. Cómo defenderse del mobbing y otras formas de acoso* (3ª ed.). Madrid: Espasa Calpe.
- Goode, W.J. y Hatt, P.K. (1969). *Métodos de investigación social*. México: Trillas.
- Gundermann Kröll, H. (2012). El método de los estudios de caso. En Tarrés, M.L. (coord.). *Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social* (pp. 251–288). México: El Colegio de México.
- Hernández Pina, F., Maquilón Sánchez, J.J., Cuesta Sáez de Tejada, J.D. (2008). *El proceso de investigación y el análisis de datos en ciencias sociales*. Murcia: Diego Marín Librero.
- Hernández Pina, F. y Maquilón Sánchez, J.J. (2009). El proceso de investigación. Del problema al informe de investigación. En Colás Bravo, M.P., Buendía Eisman, L. y Hernández Pina, F. (coords.). *Competencias científicas para la realización de una tesis doctoral. Guía metodológica de elaboración y presentación* (pp. 31–62). Barcelona: DaVinci.
- Hirigoyen, M.F. (1999). *El acoso moral. El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Paidós.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, INEGI (2011). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH)*. Aguascalientes: INEGI. [DE disponible en: <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/Encuestas/Hogares/especiales/endireh/endireh2011/default.aspx>].
- Lacan, J. (2003). *El seminario de Jacques Lacan. Libro 8. La transferencia 1960–1961*. Buenos Aires: Paidós.
- Linares, J.L. (2002). *Del abuso y otros desmanes. El maltrato familiar, entre la terapia y el control*. Barcelona: Paidós.
- Marías, J. (2001). Bajo la luz de gas. *El País*.
- Matud Aznar, M.P., Gutiérrez, A.B. y Padilla, V. (2004). Intervención psicológica con mujeres maltratadas por su pareja. *Papeles del psicólogo*, 88.
- Matud-Aznar, M.P., Violencia de Género, Publicacions de la Universitat Jaume I, Castelló de la Plana, 2009, pp. 57-58.

- Martínez Salgado, C. (1996). Introducción al trabajo cualitativo de investigación. En Szasz, I. y Lerner, S. (comps.). *Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad* (pp. 33–54). México: El Colegio de México.
- Moreno López, S. y Zohn Muldoon, T. (2013). Diálogo interdisciplinario y psicoterapia. Implicaciones para la formación y la práctica. En Zohn, T., Gómez, N. y Enríquez, R. (coords.). *Psicoterapia Contemporánea: dilemas y perspectivas* (pp. 85–113). Guadalajara: ITESO. (Colección Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario).
- Navarro Góngora, J. (1992a). Intervención en grupos sociales. *Revista de Psicoterapia*, 2(6–7). 139–158.
- (1992b). *Técnicas y programas en terapia familiar*. Barcelona: Paidós.
- Neimeyer, R.A. y Mahoney, M.J. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Neruda, P. (1924) Veinte poemas de amor y una canción desesperada. Santiago, Ed. Nascimento.
- Nigenda, G. y Langer, A. (1995). *Métodos cualitativos para la investigación en salud pública*. Cuernavaca: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Organización de los Estados Americanos, OEA (1999). *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención De Belem Do Pará”*. [DE disponible en: <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html> consultada el 26 de julio de 2014].
- Organización de las Naciones Unidas, ONU (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. [DE disponible en: <http://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/INST%2018.pdf> consultada el 26 de julio de 2014].
- (1996). *Informe de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer. Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995*. Nueva York: ONU [DE disponible en: <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/Beijing%20full%20report%20S.pdf> consultada el 26 de julio de 2014].
- Organización Panamericana de la Salud, OPS (1999). *Los Nuevos Retos que nos Impone la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la Mujer (Convención Belén do Pará)*. San José: OPS. (Serie Género y Salud Pública, 3).
- Pavía, J.P. (2010). *La relación terapéutica, ética y epistemología*. Trabajo monográfico presentado en el Doctorado en psicología, Universidad de Flores, Buenos Aires,

- Argentina. [DE disponible en: <http://gestaltnet.net/sites/default/files/La%20Relacion%20Terapeutica-%20etica%20y%20epistemologia%20Juan%20P%20Pavia.pdf> consultada el 23 de julio de 2014].
- Prior, B. (2004) *The Role of an Environmental NGO in the Landmark Florida Everglades Restoration: An ethnography of Environmental Conflict Resolutions with many Turns and Twists*. San Francisco C.A. heliographyca.
- Psicología y Vida (2014, 16 de mayo). La manipulación y el chantaje emocional. [DE disponible en: <http://psicologayvida.blogspot.mx/2014/05/la-manipulacion-y-el-chantaje-emocional.html> consultada el 28 de julio de 2014].
- Ramírez Rodríguez, J.C. (2005). *Madeiras entreveradas. Violencia, masculinidad y poder. Varones que ejercen violencia contra sus parejas*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara / Plaza y Valdés.
- Ramírez Serna, A.M. (2009). Sobre la liquidez en los vínculos afectivos. *Revista Poiésis* [en línea], núm. 17. DE disponible en: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/199/188> (consultada el 23 de julio de 2014).
- Regan, P.C. (2000). Love relationships. En Szuchman, L.T. y Muscarella, F. (eds.). *Psychological perspectives on human sexuality* (pp. 232–282). Nueva York: John Wiley & Sons.
- Rodríguez Gómez, G., García Jiménez, E. y Gil–Flores, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rogers, C. (1978). *Orientación psicológica y psicoterapia. Fundamentos de un enfoque centrado en la persona. Conferencia pronunciada en la Universidad Autónoma de Madrid (3 de abril de 1978)*. Madrid: Narcea.
- Schuyler, D. y Katz, M.M. (1973). *The Depressive Illnesses: A Major Public Health Problem*. Washington: U.S. Dept. of Health, Education, and Welfare / Health Services and Mental Health Administration / National Institute of Mental Health.
- Taylor, S.J. y Bogdan R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós.
- Toro–Alfonso, José (2005). El estudio de las homosexualidades. Revisión, retos éticos y metodológicos. *Revista de Ciencias Sociales*, 14, 78–97. [DE disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/pr/cis/rscs/14/toro14.pdf> consultada el 28 de julio de 2014].

- Tsent, W.S. (1999). Transcultural Psychiatry. *Culture and Psychotherapy: Review and Practical Guidelines*, 36, 36–131.
- Valdés Oseguera, M. (2012). *La otra cara de la soledad en adultos de 45 a 55 años que viven solos*. Tesis de la Maestría en psicoterapia no publicada, ITESO, Guadalajara, México.
- Vela Peón, F. (2004). Un acto metodológico básico de la investigación social: la entrevista cualitativa. En Tames, M.L. (coord.). *Observar, escuchar y comprender. Sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. México: FLACSO / El Colegio de México.
- Villarreal, T. (2013). Identidad en transición. El acompañamiento psicoespiritual desde la perspectiva teresiana. En Zohn Muldoon, T., Gómez Gómez, E.N. y Enríquez Rosas, R. (coords.) *Psicoterapia y problemas actuales. Debates y alternativas*. Guadalajara: ITESO / Universidad Iberoamericana.
- Walker, L.E. (1994). *Abused Women and Survivor Therapy. A Practical Guide for the Psychotherapist*. Washington: APA.
- Zohn Muldoon, T., Gómez Gómez, E.N. y Enríquez Rosas, R. (coords.) (2013). *Psicoterapia contemporánea. Dilemas y perspectivas*. Guadalajara: ITESO. (Colección Psicoterapia y Diálogo Interdisciplinario).

II. APÉNDICES

APÉNDICE A. MATRIZ DE E CATEGORÍAS Y CÓDIGOS

1.- Violencia Emocional Contexto Sociocultural. 1.1 Violencia en la Familia Materna. 1.2 Violencia en la Familia Paterna. 1.3 Violencia de Género 1.4 Violencia Física.	1.- VECSC 1.1 VFM 1.2 VFP 1.3 VG 1.4 VF
2.- Violencia Emocional Familia de Origen. 2.1 Violencia por parte del padre 2.2 Violencia entre hermanos 2.3 Sentimientos vividos y formas de regulación 2.4. Cambios en la Interacción.	2.- VEFO 2.1 VPP 2.2 VEH 2.3 SVFR 2.4 CEI
3.- Violencia Emocional Relaciones de pareja 3.1 Formas de ejercicio de la Violencia emocional. 3.1.1 Humillar 3.1.2 Invisibilizar. 3.1.3 Desacreditar 3.1.4 Amedrentar 3.1.5 Sobre exigir 3.1.6 En el Área Sexual 3.2 Conductas percibidas causantes de la reproducción de la violencia. (Relación Causal) 3.3 Sentimientos vividos por la reproducción de la violencia en sus parejas y su matrimonio. 3.3. Reproducción de la violencia por parte de la consultante.	3.- VERP 3.1 FEVE 3.1.1 H. 3.1.2 In. 3.1.3 D. 3.1.4 A. 3.1.5 See. 3.1.6 AS 3.2 CPRV 3.3 SVRV

<p>4.- Reestructuración de la Violencia.</p> <p>4.1 Reestructuración de la Violencia a Partir de la Psicoterapia.</p> <p>4.2 Cambios percibidos a través de la psicoterapia.</p> <p>4.3 Intervenciones del Psicoterapeuta que logran los Cambios.</p> <p>4.3.1 Intervenciones de tipo Farmacológico.</p> <p>4.3.2 Intervenciones de tipo Cognitivo</p> <p>4.3.3 Intervenciones de tipo Conductual y la perspectiva personal.</p> <p>4.3.4 Intervenciones de tipo Relacional y las acciones sugeridas.</p> <p>4.3.5 Intervenciones de tipo emocional y las perspectivas actuales a través de la psicoterapia.</p>	<p>4.- RV</p> <p>4.1 RVPP</p> <p>4.2 CPPS</p> <p>4.3 IPSC</p> <p>4.3.1 ITF.</p> <p>4.3.2 ITC</p> <p>4.3.3 ITCCYP</p> <p>4.3.4 ITR</p> <p>4.3.5 ITEYPAS</p>
<p>5.-Desnaturalización de la Violencia.</p> <p>5.1 Desnaturalización a partir de sus redes sociales.</p> <p>5.2. Desnaturalización a partir del cambio geográfico-cultural.</p> <p>5.3 Desnaturalización a partir de contexto socio-cultural.</p> <p>5.4 Desnaturalización a partir del contexto educativo.</p> <p>5.5 Desnaturalización a partir del contexto laboral.</p> <p>5.6 Desnaturalización a partir de la propia introspección.</p>	<p>5.- DV</p> <p>5.1 DRS</p> <p>5.2 DCGC</p> <p>5.3 DCSC</p> <p>5.4 DCE</p> <p>5.5 DCL</p> <p>5.5 DPI</p>

APÉNDICE B. Guion final de la entrevista

A continuación presentamos un posible guion de entrevista que puede servir de apoyo o guía para simplemente dar una idea de las preguntas que se pudieran utilizar durante las entrevistas realizadas durante la investigación.

GUIÓN DE ENTREVISTA:

A. DATOS GENERALES.-

- Nombre
- Edad
- Estado Civil
- Lugar de Nacimiento
- Número de Hijos.
- Nivel de Estudios
- Lugar de trabajo
- Ingresos percibidos
- Actividades culturales o Hobbies.

B. HISTORIA PERSONAL O FAMILIAR.

Datos de la familia de origen

Número de hermanos

Lugar del entrevistado en la familia

Ocupación de los padres y de los hermanos.

¿Cómo era la relación de tus padres entre ellos?

¿Cómo era la relación de tus padres con tus hermanos?

¿Cómo era la relación de tus padres contigo?

¿Recuerdas algún evento durante tu niñez que te haya provocado tristeza, dolor o enojo? En las relaciones con tus padres o hermanos?

¿A qué edad iniciaste a tener relaciones de pareja?

¿Cómo consideras que hayan sido tus relaciones de pareja?

¿Cuántas parejas tuviste antes de casarte?

¿A qué edad te casaste?

¿Cómo definirías tu relación de pareja?

¿Cuáles son los principales problemas o conflictos que identificas en tu relación de pareja?

C.- HISTORIA ACADEMICA Y LABORAL,

¿Hasta qué grado escolar estudiaste?

¿En dónde trabajas actualmente?

¿Tus ingresos actuales son suficientes para poder ser independiente económicamente hablando?

¿Te consideras exitosa en tu trabajo?

¿Cómo es la relación con tus superiores de trabajo?

¿Cómo es tu relación con tus compañeros de trabajo?

¿Usualmente trabajas en la misma ciudad donde radicas o viajas con frecuencia?

D.- HISTORIA DE LA RELACION DE PAREJA.

¿A qué edad te casaste?

¿Cuántos años llevas de casada?

¿Cuántos hijos tienes?

¿Qué edad tienen tus hijos?

¿Cómo definirías tu relación de pareja?

¿Consideras tener algún conflicto o problema en tu relación de pareja?

¿Has considerado alguna vez separarte de tu pareja?

¿Cuáles son las razones por las cuales no te has separado de tu pareja?

¿Algunos de los factores siguientes han influido para no separarte de tu pareja?

- Miedo a la soledad

- Temor a ser criticada
- No poder salir adelante sola económicamente hablando
- Consideras que si no tienes una pareja a tu lado, no serás valorada igual.
- Lo amas y no lo quieres perder
- Sientes que te ama y no lo puedes dejar
- No quieres dejar a tus hijos sin su padre
- No crees que sea necesario, así estas bien.
- Otros.

E.- PERCEPCIONES DE LO QUE ES UNA RELACION DE PAREJA SANA Y NUTRICIA.

- ¿Cómo consideras que debe ser una relación de pareja?
- ¿Para ti cuales son los elementos fundamentales que deben existir en una pareja para que funcione?
- ¿Tú que esperarías recibir de tu pareja para sentirte feliz?
- ¿Qué consideras que espera tu pareja de ti para sentirse feliz?
- ¿Consideras que tu relación de pareja cumple con los requisitos que has mencionado?
- ¿Qué situaciones dentro de tu relación de pareja, no te agradan o sientes que no te hacen sentir bien?
- ¿Si pudieras, qué cambiarías dentro de tu relación de pareja?

F.- CONSTRUCTOS PERSONALES ACERCA DE LO QUE ES VIOLENCIA EMOCIONAL.

- ¿Para ti qué es violencia emocional?
- ¿Qué factores consideras que dentro de una relación de pareja puede ser considerada como violencia emocional?
- ¿Consideras que en nuestra sociedad hay algunas conductas que son violencia emocional, pero que sin embargo son aceptadas por la cultura o la sociedad, como algo normal o aceptable?

- ¿Consideras que alguna vez has estado involucrada en una relación de violencia a lo largo de tu vida?
- En caso afirmativo. Describe con quién, cuándo y cómo se dio esa relación emocionalmente violenta.
- ¿En tu familia, conociste o estuviste cerca de alguna persona que haya estado inmersa en una relación emocionalmente violenta?
- ¿Consideras que tu relación actual de pareja es emocionalmente violenta?
- ¿Cuáles son las situaciones que te llevan a sentir que vives una relación de pareja emocionalmente violenta?

G.- RAZONES POR LAS CUALES UNA MUJER CONTINUA O TEME SALIR DE UNA RELACION DE PAREJA EMOCIONALMENTE VIOLENTA.

- ¿Has considerado alguna vez el dejar a tu pareja por esta razón?
- SI o No, (Especificar las razones)
- ¿En el punto en el que te encuentras ahora, que soluciones puedes generar a solventar tu situación con tu pareja?
- ¿Cuáles serían las posibles opciones que encontrarías para resolver este problema?
- ¿Has considerado alguna vez dejar a tu pareja?
- ¿Cuáles son las razones por las que no has considerado dejar a tu pareja?

H.- CAMBIOS QUE UN PROCESO PSICOTERAPEUTICO HA GENERADO EN LAS PERCEPCIONES DE UNA MUJER QUE VIVE UNA RELACION DE PAREJA EMOCIONALMENTE VIOLENTA.

- ¿Estás o has estado en un proceso de psicoterapia?
- ¿Por cuánto tiempo has estado en un proceso de psicoterapia?
- ¿Cuáles fueron las razones por las que decidiste entrar a un proceso de psicoterapia?
- ¿Anteriormente estuviste buscando algún método de ayuda alternativo para buscar apoyo a tu situación?
- ¿Cómo te has sentido dentro del proceso de psicoterapia?
- ¿Sientes que el proceso de psicoterapia ha cambiado en algo tu manera de percibir tu relación de pareja?

- ¿Sientes que el proceso de psicoterapia ha cambiado en algo tu manera de percibirte a ti misma?
- ¿Sientes que el proceso de psicoterapia ha resuelto algunas de tus dudas en cuanto a porqué y cómo estás inmersa en una relación de pareja emocionalmente violenta?
- ¿Dentro del proceso de psicoterapia, has encontrado herramientas que te ayuden a lidiar con esta problemática?
- ¿El proceso de psicoterapia te ha ayudado en algo para poder plantearte algunos caminos a seguir o decisiones que tomar en relación a este problema?

Las preguntas de los incisos D, E, F, y G fueron tomadas de la encuesta ENDIREH 2011 ya que consideramos que pueden ser de ayuda para el guion de nuestra propia entrevista.

- ¿Cuándo ha tenido problemas con su pareja o expareja platicó de esto o pidió ayuda?
 - ¿De alguna manera se ha sentido por parte de su pareja presionada para no salir o ver a sus familiares y/o amistades?
 - ¿Su pareja le impide de alguna manera estudiar, trabajar o asistir al médico?
 - ¿Los problemas con su pareja le provocan algunos de los siguientes síntomas?
- ☐ Pérdida o aumento del apetito
 - ☐ Problemas nerviosos
 - ☐ Angustia o miedo
 - ☐ Tristeza, aflicción o depresión
 - ☐ Insomnio
 - ☐ Otro tipo de enfermedades: Gastritis, Colitis, Etc.
- ¿Considera que su pareja en algún momento la despreció, humillo, ignoró, menospreció, no la tomó en cuenta, la engañó, le hizo sentir miedo, o sentir culpable de alguna situación sin que usted realmente lo sintiera así?
 - ¿Alguna vez su pareja le instó a no salir o a que no la visitaran?
 - ¿Alguna vez su pareja hizo que sus hijos o parientes se pusieran en contra de usted, la menospreciaran o la humillaran?